www.Paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
قیمت 105 روپے
جون 2012ء
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
www.Paksociety.com
• پچی بیکنگ • کیریوں کی بہار • شاپنگ گائیڈ

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے مئی کے خاص شمارے کو اتنی زیادہ پذیرائی دینے پر ہم آپ کے نہایت مشکور ہیں۔ ساتھ ہی ہمارے قارئین اور صارفین نے ڈالڈا کے منفرد انداز میں مدرز ڈے منانے کو ہماری توقعات سے بڑھ کر سراہا۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے اس معیار کو برقرار رکھنے میں آپ کی پسندیدگی ہمیں زیادہ سے زیادہ محنت کرنے اور اسے سجانے اور سنوارنے پر مائل کر دیتی ہے۔ آپ کی آراء ہی کے ذریعے ہمیں یہ جاننے کا موقع ملا چونکہ ملک کے بیشتر حصّوں میں جون کے مہینے میں گرمیوں کی تعطیلات ہوتی ہیں۔ ماؤں کو تھوڑی سی فرصت مہیا ہونے اور بچّوں کی مدد ملنے کی وجہ سے بیکنگ کرنا کچھ آسان ہو جاتا ہے۔ اس امر کو مدنظر رکھتے ہوئے اس ماہ متعدد بیکنگ کی تراکیب پیش کی جارہی ہیں جن کو بناتے ہوئے آپ ضرور انجوائے کریں گے۔ ان کے علاوہ صحت بخش حلوہ جات کی تراکیب، آپ کی پسند کے مطابق آرٹیکلز، آپ کے فرمائش کردہ کمپیٹیشن اور کومنیٹ، جن کے ذریعے اب آپ کی تحریریں بھی شامل ہو سکیں گی آپ کے ہر دلعزیز ڈالڈا کا دسترخوان میں اور ان کے علاوہ بہت کچھ۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصّہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھئے۔

قیمت 105 روپے　شمارہ نمبر 16　جون 2012ء

سرورق
پیزا فریٹاٹا

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن

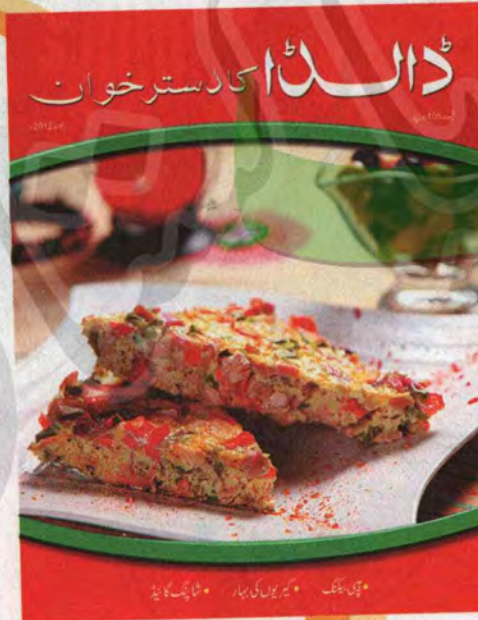
مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی.

فون: 6-0213-5304425, فیکس : 0213-5304427 , :ای میل dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ڈالڈا کا دسترخوان قابل تعریف ہے

آپ کا نہایت شاندار اور جاندار ماہنامہ ایک عرصہ سے میں اور میری فیملی نہایت ذوق اور شوق سے پڑھ رہی ہے۔ کوکنگ اور صحت کے علاوہ پورے خاندان کی زندگی کو بہتر بنانے کی نہایت قابل تعریف کوششیں کی جاتی ہیں۔ مشرق، مغرب، شمال و جنوب کے سب "حل" مختلف مسائل کے لئے پیش کئے جاتے ہیں۔ فکشن اور پوئٹری بھی غیر حاضر نہیں۔ تصاویر الگ "ستم" ڈھاتی ہیں۔ یعنی:۔

کرشمہ دامنِ دل می کشد کہ جا اینجاست

اس خوبصورت اور کارآمد مجلّہ کے لئے دلی مبارکباد قبول فرمائیے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے صفحات میں چھپنا میرے لئے اعزاز ہوگا۔ لہٰذا ایک مختصر افسانہ اور دو غزلیں ارسالِ خدمت ہیں۔

تشنہ بریلوی... کراچی

ڈالڈا جیسی انفرادیت برقرار رکھیے

میں ایک عرصے سے ڈالڈا کا دسترخوان پڑھ رہی ہوں۔ آپ سے گزارش ہے کہ فیشن سے متعلق جدید معلومات اور تصاویر کا اضافہ کریں۔ مضامین کا معیار عمدہ ہے۔ کوشش کیجئے کہ ڈالڈا آئل جیسی انفرادیت رسالے میں بھی برقرار رہے۔ ویسے مجموعی طور پر رسالہ اچھا ہے۔ جب ہی تو میں اسے ہر ماہ خریدتی ہوں۔

کرن طاہر... سیالکوٹ

مدرز ڈے اسپیشل بہترین کاوش تھی

مئی کے مہینے میں جہاں ہمارے بچّے گھروں میں ہمیں مدرز ڈے وش کرتے ہیں وہیں یہ اہتمام ڈالڈا کا دسترخوان کرتا ہے۔ پچھلے برس بھی بہت عمدہ جریدہ نظر سے گزرا تھا اور اس بار تو ہم ماؤں کے ساتھ بچّوں کی بھی عید ہوگئی۔ رنگا رنگ تصاویر، معلوماتی مضامین اور صحت و تندرستی کے بارے میں ڈاکٹر پاریانی صاحب کی مدلّل گفتگو مدّتوں یاد رہے گی۔ چھوٹے شیرخوار بچوں اور بڑوں کی غذائی ضروریات سے متعلق مضامین بھی پسند آئے۔

انیلہ نسیم.. لاہور

بچوں کی راجدھانی بہت بھائی

دنیا میں کشش اور رونق تو بچّوں ہی کے دم سے ہے۔ ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے مشکور ہیں کہ انہوں نے مدرز ڈے بڑے اہتمام اور توجہ سے ترتیب دیا۔ مجھے بچّوں کی دلچسپی کی تحریریں بہت بھائیں۔ مضامین میں ورسٹائل فرنیچر اور بچّوں کی راجدھانی خوب رہے۔

فرزانہ خان... پشاور

لاہور کی فوڈ اسٹریٹ چھاگئی

ہم کراچی کے باشندے ہیں اور اس کاسموپولیٹن شہر میں ایک طویل عرصے بعد پورٹ گرینڈ جیسی اعلیٰ فوڈ اسٹریٹ بنی۔ حال ہی میں ہم لاہور گئے تھے، لیکن بھئی کمال ہو گیا، شاہی قلعے کے اطراف میں بننے والی یہ فوڈ اسٹریٹ دیکھی تو نہ چاہنے پر بھی کھانے کی طلب ہوئی۔ شازیہ افتخار نے اسے بسنت کے حوالے سے بہت خوبصورت انداز میں لکھا، اُن کے لئے تو کہنا پڑے گا اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ!

ثوبیہ سجاد.. کراچی

بچوں کا یوگا منفرد تحریر تھی

کئی جریدوں میں خواتین اور مردوں کے یوگا سے متعلق تحریریں اور تصاویر ہم دیکھتے رہتے ہیں۔ اس بار مدرز ڈے اسپیشل میں بچوں کی یوگا سے متعلق سرگرمیوں سے متعلق جان کر خوشی ہوئی۔ یہ انفرادی سطح کی صحت مند سرگرمی ہے اور ہمارے اسکولوں میں کراٹے کی مشقیں تو کروائی جاتی ہیں، لیکن پی ٹی (ورزش) سے آگے بات نہیں پہنچتی۔ سحر حسن کے لکھے ہوئے اور انسٹرکٹر سبینا کی فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں بہت عمدہ تحریر پڑھنے کو ملی۔

نادیہ اعوان... فیصل آباد

کڈی پزا اور سینڈوچ ہاؤس بہترین ریسپیز رہیں

اس بار آپ نے تو کمال ہی کر دیا۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں ماؤں کے لئے دلچسپی کی اس قدر چیزیں یکجا کر دیں کہ ہم ششدر رہ گئے۔ یقیناً ماؤں نے بچّوں کے لئے کڈی پزا اور سینڈوچ ہاؤس ضرور بنائے ہوں گے اور ہماری طرح گھر کے ہر فرد کا دل جیت لیا ہوگا۔ میرے بچّوں نے اب تک دو مرتبہ سینڈوچ ہاؤس اور ایک بار چپس والی ریسپی try کر لی ہے، واہ لطف آ گیا!

فریدہ بانو... حیدرآباد

نوعمر بیکنگ آرٹسٹ قابلِ فخر ہیں

کچھ بچّے واقعی بہت ذہین ہوتے ہیں۔ عائشہ بسیم سے ملاقات کے بعد نوعمر بیکنگ آرٹسٹ پر فخر ہوا اور ہم نے اپنی بچّیوں کو بطورِ خاص یہ انٹرویو پڑھوایا۔ گھر آنگن کی معصوم کلی میں ابتدائی احتیاطی تدابیر عمدگی سے دی گئیں۔ مائیں تو واقعی اپنا خیال نہیں رکھتیں۔ خاص کر ماں بننے کے بعد نفسیاتی مسائل پر دلچسپ معلومات مہیا کی گئیں۔ ریسیپز میں بھی اس بار بچّوں کی دلچسپی اور شوق کو مدِّنظر رکھتے ہوئے ڈشز پیش کی گئیں۔ آج سے پہلے کسی پاکستانی جریدے نے ایسی خوبصورت تصاویر اور ریسپیز شائع نہیں کی تھیں۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان!

سائرہ علی... راولپنڈی

براؤنی لولی پوپس اور اسٹرابیری ریسپیز کی فرمائش ہوئی

ڈالڈا کا دسترخوان نے مدرز ڈے اسپیشل شمارے میں بچوں کو متاثر کرنے والی ریسپیز دے کر پاکستان بھر کی ماؤں کو لاجواب کر دیا۔ سچ پوچھیں تو چند لمحوں کے لئے مجھے بھی اپنا بچپن یاد آ گیا۔ میرے بچّوں نے براؤنی لولی پوپس اور اسٹرابیری میکرونز کی فرمائش کی اور میں نے چھٹی کے دن دونوں ریسپیز ٹرائی کیں۔ آپ کے میگزین میں دی جانے والی تراکیب اس قدر آسان ہوتی ہیں کہ مجھے کبھی کسی قسم کا مسئلہ پیش نہیں آیا بلکہ مجھے ہی کیا میرے دیور کی بچّیاں تک ڈالڈا میگزین میں آنے والی کھانا پکانے کی ترکیبوں سے اپنا کوکنگ کا شوق پورا کرتی ہیں اور گھر بھر سے داد وصول کرتی ہیں۔ اسی لئے ڈالڈا کا دسترخوان ہماری پوری فیملی کا پسندیدہ ترین میگزین ہے۔

کوثر پروین... ملتان

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابلِ فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

شاپنگ گائیڈ

ہیپی بیکنگ

دیکھیں تو اوون میں کیا بیک ہوتا ہے؟

درخشاں فاروقی

بچّوں کی چھٹیاں ہوں، ماؤں کو فُرصتیں نصیب ہوں یا سر میں کچھ نیا کام کرنے کا سودا سما جائے تو انسان کیا کرتا ہے؟ اپنے شوق کی تکمیل کے لئے تھوڑا سا نہیں، بہت سارا ہوم ورک کرتا ہے۔ بیکنگ کرنا بہت سی بچّیوں کو اچھا لگتا ہے، لیکن اس کے لئے ضروری سامان اور اشیاء کا ہونا ضروری ہے۔ سائنس اور ٹیکنالوجی نے زندگی بہت آسان کردی ہے۔ دوسری جانب بیکنگ آئٹمز روز افزوں مہنگے ہوتے چلے جارہے ہیں۔ بیکری کے بسکٹس پاؤ بھر بھی لے لیجئے تو نہ طبیعت سیر ہوگی نہ موقع و محل کی ضرورت ہی پوری ہوگی۔ یہی بسکٹ آپ گھر پر تیار کرکے ائرٹائٹ جار میں محفوظ کرلیجئے اور اچانک آنے والے مہمانوں کی تواضع کرنی ہو یا شام کے ناشتے کے لئے بطور اسنیکس استعمال کرنے ہوں، آپ کا سگھڑاپا اور حکمتِ عملی دونوں ہی گُن سراہے جائیں گے۔ خود آپ کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد پختہ ہوگا۔ کام میں جوں جوں مہارت آئے گی پھر آپ چاہیں تو ہوم میڈ سروسز کا آغاز کرسکتی ہیں یا اپنے گھر میں بیکنگ کے شارٹ کورسز کروانے کا اہتمام کرسکتی ہیں، اسے کہتے ہیں خود کو دریافت کرنا اور صلاحیتوں کو اپنے ہاتھوں نکھارنا!

مستقبل کی بیکرز کے لئے کلیدی ہدایت نامہ

سب سے پہلے آپ کو اوون درکار ہے۔ پاکستان میں دو قسم کے اوونز دستیاب ہیں، اوّل گیس اور دوئم بجلی سے چلنے والے۔ مغربی ملکوں میں زیادہ تر بجلی کی مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں، مگر ہمارے یہاں توانائی کا بحران شدید سے شدید تر ہوتا جارہا ہے۔ ہم اب تک گیس ہی کے چولہے استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔

اوون کی قیمتیں

مقامی طور پر تیار ہونے والے اوونز کی قیمتیں 15 ہزار سے 25 ہزار روپے تک ہیں۔
درآمد شدہ اٹالین اوون 75 ہزار روپے سے ایک لاکھ بیس ہزار تک کی رینج میں دستیاب ہیں۔

مہارت بڑھانے اور تربیت کے آغاز میں آپ سستے اوون ہی خریدیں اور محدود بجٹ میں رہ کر تربیتی دور مکمل کرلیں۔ اپنی شخصیت میں ٹھہراؤ اور اعتماد بحال رکھیں۔ مہنگے اوون بہتر نتائج، اچھی کوالٹی کی بیکنگ اسی وقت پیش کرسکیں گے جب آپ کو جزئیات پر مکمل عبور ہوجائے گا۔ اپنے دکاندار سے سوال کریں، یعنی تسلی بھی کرلیں کہ مقامی اوون درجۂ حرارت کی بہتر تقسیم کرسکتے ہیں یا نہیں؟ اوون کی کارکردگی جانچنے کے لئے خریدنے سے پہلے اطمینان کرلینا اچھا ہوتا ہے۔ یہ بطور خریدار آپ کا حق ہے۔

الیکٹرک مکسر

مارکیٹ میں دو قسم کے مکسرز دستیاب ہیں۔ ہینڈ اور اسٹینڈ مکسر، اب آپ اپنے بجٹ پر نظر دوڑائیں۔ کچھ لوگ شروع میں ہینڈ مکسر ہی لیتے ہیں۔ بعدازاں اپنے بجٹ کے حساب سے دوسرا بھی لے لیتے ہیں۔
اوّل الذکر یعنی ہینڈ مکسر قدرے کم قیمت میں دستیاب ہوجاتا ہے۔ اگر آپ کو dough بنانے کے لئے بہت زیادہ مقدار درکار نہ ہو تو ہینڈ مکسر بہتر نتائج دے سکتا ہے۔
اسٹینڈ مکسر میں ایک خوبی یہ ہے کہ بڑے سائز کے کیک بنانے کے اجزاء کو گہرائی تک یکجا کرتا ہے اور آپ dough کو ایک طرف رکھ کر دوسرے کئی کام آسانی سے نمٹا سکتی ہیں۔ یہ رائل آئسنگ اور بہت زیادہ بیکنگ کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتا ہے۔ اچھے بیکرز اب ہینڈ مکسر کم کم ہی لیتے ہیں۔ اسٹینڈ مکسر کو صاف کرنا وقت طلب کام ضرور ہے مگر یہ بیکنگ میں زیادہ کارآمد ہے۔

خشک اور سیال پیمانے

بیکنگ قدرے قیمتی مگر دلچسپ ہنرکاری کا نام ہے۔ اسے جب ہم سائنس اور آرٹ کا مجموعہ قرار دیتے ہیں تو اس کی تشریح بھی کرتے چلیں۔ اگر آپ کی ریسیپی میں 115 گرام مکھن ایک اہم جزو ہے تو آپ اس سے کم وزن پر مشتمل جزو سے کام نہیں چلاسکتے۔ یہ چیز ناپ تول کے توازن سے شامل کی جائے تب بہتر رزلٹ سامنے آئے گا۔ اس ضمن میں ڈیجیٹل اسکیل کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے۔ ایک مرتبہ manual یا جدید ترین digital اسکیل لے لیا جائے تو ہر مرتبہ اجزاء کی مقدار اسی پیمانے سے حاصل کی جاسکے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے۔ پیمائش کے کپ، چمچ اور جگ جس میں آپ خشک اور سیال دونوں اجزاء کی بہتر پیمائش کرلیں گی۔

بیکنگ ٹریز اور ویکس پیپر

مارکیٹ میں انواع واقسام کے بیکنگ ٹریز اور پینز دستیاب ہیں۔ آپ آغاز میں مختلف اشکال کے pans لیں بجائے تعداد بڑھانے کے جو مختلف زاویوں پر مشتمل ہوں۔ ہم یہاں آپ کو چند basic pans کے بارے میں معلومات مہیا کردیتے ہیں۔ ایک مستطیل زاویے کا پین 13x9 انچ کا، ایک گول پین "8x8 کا، اور ایک 12 انچ کا پین کپ کیک کی شکل کا لیا جاسکتا ہے۔ loaf pan اور cookie tray بھی ابتدائی ضرورت کی اشیاء میں سے چند ہیں۔ بنیادی یا ابتدائی بیکنگ کے سامان کی خریداری مکمل ہوجائے تو کام شروع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد Jelly roll pan لے لیجئے اور کبھی آپ کا جی چاہے کہ چیز کیک بنالیں تو اس کے لئے اسپرنگ فوم پین Spring form pan بہترین چوائس ہے۔ اس کے بعد pie یا Tart pan لیا جائے۔ رفتہ رفتہ ہر چیز بنائیں، لیکن ویکس پیپر یا بٹر پیپر تو ہر وقت بیکر کے گھر میں ہونا ہی چاہئے۔

مکسنگ باؤلز

یہ پلاسٹک، میلامائن، ایلومینیم اور شیشے کسی بھی میٹریل میں لئے جاسکتے ہیں، لیکن ان کی تعداد بڑھانے کی ضرورت نہیں۔ ایک یہ باؤل کافی عرصہ تک چلتا ہے۔ اچھی کوالٹی کا لیں اور ایک ہی بار اس میں سرمایہ کاری کرلیں۔ آپ کو کلر مکسنگ اور بیٹنگ کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ ساس پین بھی مکھن اور چاکلیٹ پگھلانے کے لئے لینا ہوگا۔

(چمچ)Spatulas

یہ ایک سے زائد تعداد میں ہوں تو بہتر ہے۔ خواہ پلاسٹک کے میٹریل کا انتخاب کرلیں، مگر ان کی جسامت مختلف ہو تو بہتر ہے۔ کبھی آپ کو کوکیز کا dough بیکنگ ٹن میں منتقل کرنا ہے تو کبھی کیک پر frosting کرنی ہے۔ اس مقصد کے لئے علیحدہ چمچ ہوں تو بہتر ہے۔ آپ کا ہاتھ کسی لمحے رُکے گا نہیں۔

Rolling Pin بیلن، چھلنی (sieve) اور کٹرز

بڑے اور چھوٹے سائز کی رولنگ پنز کوکیز بنانے کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ یہ بیلن پائی کرسٹ بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ چھلنیاں بھی متعدد اقسام کی دستیاب ہوتی ہیں۔ ہمارے گھروں میں قدیم طرز کی گول چھلنیاں آٹا چھاننے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ آپ ابتداء میں ان سے بھی مدد لے سکتی ہیں اور اگر بجٹ اجازت دے تو جدید طرز کی ہتھوں والی بھی لے سکتی ہیں یا پھر دکاندار سے Crank style کہہ کر طلب کرلیں۔ بہتر یہی ہوگا کہ کسی ماہر بیکر کے ہمراہ ان ضروری اشیاء کی خریداری مکمل کریں اور جس چیز میں سہولتیں محسوس کریں وہی خریدیں۔ کٹرز بھی متعدد ساخت کے دستیاب ہوتے ہیں۔ گول، بیضوی، چوکور اور دل کی شکل میں بھی ملتے ہیں۔ ہر shape کے پانچ کٹرز کا سیٹ بھی ملتا ہے۔

Pastry bags اور آرائش کی tips

بیکنگ بہت پُرلطف سرگرمی ہے۔ خاص کر جب آپ نرم وخستہ اشیاء تیار کرلیتی ہیں تو انہیں سجانے کا بہت خوبصورت مرحلہ آپ کے سامنے ہوتا ہے۔ ان لمحات میں آپ خود پُرجوش ہوتی ہیں۔ آپ کا جی چاہتا ہے کہ اسے طرح طرح کے تجربات سے سنواریں اور پریذنٹیشن نہایت عمدہ طریقے سے کریں۔ جیسا بھی آپ کا بجٹ اجازت دے ضرور کریں۔ مثال کے طور پر disposable پیسٹری بیگز کے علاوہ Ziploc style بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ آغاز میں آپ بنیادی ضرورت کے بیگز لیجئے جو پانچ یا چھ پیسز کے سیٹ کی شکل میں دستیاب ہیں۔

بیکنگ کے اجزاء

مشینری اور برتنوں کے ساتھ ساتھ ہوم بیکرز کے لئے جاننا لازمی ہے کہ اُن کی ریسپیز میں کیسا آٹا، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، مکھن، شکر اور آئسنگ شوگر، انڈے، دودھ، اچھی کوالٹی کا ڈارک چاکلیٹ، کوکو اور ونیلا ایسنس اینس کی کتنی مقدار گھر میں محفوظ ہونی چاہئے، تو اب نکالئے اپنی ریسپی اور اللہ تبارک تعالیٰ کا نام لے کر شروع کردیجئے اپنا کام۔ ہیپی بیکنگ!

بیکنگ! اوون کے بغیر

آج ہی پیزا، کیک اور بسکٹس بنا کر گھر والوں کو خوش کیجئے

امبر سلیم

کہا جاتا ہے گھر میں بنی چیزوں کے معیار کا بازار سے خریدی جانے والی چیز سے کوئی مقابلہ نہیں کیونکہ ہم اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہمیشہ معیاری اجزاء کا انتخاب کرتے ہیں۔ عام طور پر کھانا پکانے کے لئے چولہے کے علاوہ کسی خاص چیز کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر بات بیکنگ کی ہو تو اس کے لئے ایک عدد اوون کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیکنگ ایک فن ہے جس سے ہم بہترین چیزیں بنا کے اپنے گھر والوں کو خوش کرسکتے ہیں۔ ہمارے ہاں ابھی بھی بہت سے گھر ایسے ہیں جہاں اوون کی سہولت نہیں اور وہ بچیاں اپنے شوق کی تکمیل نہیں کرسکتیں۔ لیکن ان بچیوں اور خواتین کے لئے یہ آرٹیکل ایک تحفہ ہے کیونکہ اس میں آپ کے لئے بہت مفید معلومات ہیں کہ آپ اوون کے بغیر کیسے کیک، اور بسکٹ گھر میں بناسکتے ہیں۔ ہوگئے نا حیران؟ جی ہاں ایسا ممکن ہے ہوسکتا ہے آپ خوف زدہ ہوں کہ پتا نہیں اس طرح بیکنگ کا کیا رزلٹ ہو تو پریشان مت ہوں آپ کے پیسے ضائع نہیں ہوں گے کیونکہ یہ طریقہء بیکنگ سالہا سالوں سے مغربی ممالک میں بھی رائج ہے۔ اب ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ کیک، پیزا اور بسکٹ بنانے کیلئے ایک اچھی سی ترکیب کا انتخاب کرکے اس کے مطابق سب کچھ تیار کرلیں اور لے آئیں اسے چولہے کی طرف۔

پیزا

موجودہ دور میں پیزا بچوں اور بڑوں دونوں میں یکساں مقبول ہے۔ اکثر لوگوں کے خیال میں اِسے اوون کے بغیر بنانا مشکل ہے لیکن اس مشکل کا حل بھی ہمارے پاس موجود ہے۔ پیزا بنانے کیلئے نان اسٹک فرائنگ پین کو گرم کرکے اس میں پیزا کی روٹی دونوں طرف سے ہلکی آنچ پر سینک لیں کہ روٹی پک کے ہلکی براؤن ہوجائے۔ روٹی کسی ہیٹ پروف ڈش میں نکال کے اس پر ساری فلنگ رکھ دیں اور اسے مائیکروویو اوون میں ایک منٹ کیلئے گرم کریں کہ چیز melt ہوجائے۔ لیجئے آپ کا گرما گرم مزیدار پیزا تیار ہے کچپ کے ساتھ پیش کریں۔ اگر آپ کے پاس مائیکروویو اوون نہیں تو پریشان ہونے کی بات نہیں۔ پیزا کی روٹی فرائنگ پین میں ایک طرف سے سینک کے جب سائڈ بدلیں تو سینکی ہوئی سائڈ پر فلنگ رکھ کے فرائنگ پین کو ڈھانپ دیں اور آنچ تھوڑی ہلکی کردیں، دو تین منٹ بعد ڈھکن ہٹا کے دیکھ لیں پنیر نرم ہوگئی ہو تو احتیاط سے پیزا باہر نکال لیں۔

> رزلٹ سے خوف زدہ نہ ہوں کیونکہ بیکنگ کا یہ طریقہ سالہا سال سے مغربی ممالک میں رائج ہے

کیک

کیک بنانے کے دو طریقے ہیں دونوں سے ہی بہترین کیک بنتا ہے آپ اپنی سہولت کے مطابق طریقہ اختیار کریں۔

1۔ اسٹیم

ایک بڑے سائز کی کھلے منہ کی دیگچی میں اتنا پانی لیں کہ کیک کا سانچہ پانی میں آدھا ڈوب جائے۔ سانچے میں کیک کا مکسچر ڈال کے سانچے کو ایلومینیم فوائل سے اچھی طرح کور کردیں اور اسے پانی میں رکھ دیں۔ دیگچی کو ڈھانپ دیں کہ اسٹیم باہر نہ نکلے اگر اسٹیم نکل رہی ہو تو دیگچی کے منہ پر تولیہ مضبوطی سے باندھ دیں۔ ہلکی آنچ پر کیک کو ایک گھنٹہ اسٹیم ہونے دیں۔ ہر آدھے گھنٹہ بعد ڈھکن ہٹا کے پانی دیکھتی رہیں اگر کم ہو تو مزید ڈال دیں۔ ایک گھنٹے بعد چھری یا کانٹا کیک میں ڈال کے دیکھ لیں کہ اندر سے کچا تو نہیں۔

2۔ اسٹون اوون

چھوٹے سائز کے پتھروں کو پانی سے اچھی طرح دھو کے پندرہ سے بیس منٹ تک گرم پانی میں رکھیں کہ ان کی ہمک ختم ہوجائے۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی کو چھوٹے پتھروں سے آدھا بھرلیں اور دیگچی کو چولہے پر رکھ کے آگ جلادیں جب پتھر گرم ہوجائیں تو اس پر کیک کا سانچہ رکھ دیں دیگچی کو پہلے ایلومینیم فوائل سے اچھی طرح کور کردیں اور پھر اوپر ڈھکن رکھ دیں۔ ایلومینیم فوائل کے بغیر کور نہیں کرنا کیونکہ بھاپ کے قطرے ڈھکن سے آمیزے میں گریں گے جس سے کیک ٹھیک طرح پھولے گا نہیں۔ آنچ ہلکی دم والی کردیں۔ اسے آدھا گھنٹہ بعد ڈھکن ہٹا کے دیکھ لیں کیک تیار ہوا کے نہیں۔ بعض اوقات کیک کی اوپر والی تہہ دیکھنے میں کچی لگتی ہے تو آپ اسے چھری سے کاٹ دیں۔ کیک کو ڈیکوریٹ کرکے پیش کریں، کوئی نہیں کہہ سکے گا یہ اوون میں بیک نہیں ہوا۔

بسکٹ

سادہ بسکٹ کا آمیزہ تیار کرکے کٹر سے بسکٹ کاٹ لیں اور بسکٹ سیدھی پلیٹ میں تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اب ایک سیدھے پیندے کی دیگچی لیں اور اس کے پیندے میں کسی دیگچی کا سیدھا ڈھکن رکھیں اور اس کے اوپر بسکٹ والی پلیٹ رکھ کے دیگچی کو ڈھکن سے اچھی طرح بند کردیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد ڈھکن ہٹا کے بسکٹ کی سائڈ بدل دیں اور مزید پانچ سے سات منٹ دوسری سائڈ سے پکنے دیں۔ آنچ ہلکی رکھنی ہے۔
ایک بات کا خیال رہے کیک، پیزا اور بسکٹ بناتے ہوئے آنچ دھیمی رکھیں اور یاد رہے اس طریقہ سے چیزیں بننے میں اوون میں بیک ہونے کے مقابلے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔
اب سالگرہ ہو، ویک اینڈ یا کوئی اور خوشی کا موقع، بازار سے کیک، پیزا اور بسکٹ لانے کی ضرورت نہیں انہیں گھر میں تیار کرکے اپنی خوشیاں دوبالا کریں۔

”بیکنگ سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی“
شیف منیزے خالد سے ملئے

انٹرویو: امبر سلیم

اس کم عمر شیف سے آپ کی ملاقات ہر روز ٹی وی چینل پر ہو جاتی ہے لیکن وہ سب باتیں جو کہنے کو چھوٹی چھوٹی تو ہوتی ہیں مگر جنہیں ناظرین عموماً نہیں جانتے تو آیئے ملتے ہیں منیزے خالد سے۔۔۔

”اپنی تعلیم، مشاغل اور فیملی بیک گراؤنڈ کے بارے میں بتائیں؟“

”میرے مشاغل فوڈز کے اردگرد ہی گھومتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ کتابیں پڑھنے اور ایکسرسائز کرنے کا بھی شوق ہے۔“ میرے والد بزنس مین ہیں اور والدہ ایونٹ مینجمنٹ کمپنی کے ساتھ وابستہ رہی ہیں، جواب میری بڑی بہن چلا رہی ہے۔ ایک بہن جرنلزم میں گریجویشن کر رہی ہے اور میں سب سے چھوٹی ہوں۔

”آپ اس فیلڈ میں اور ٹی وی پر کیسے آئیں؟“

”میں نے سات سال کی عمر میں پہلی مرتبہ کوکنگ کی تھی اور میں جانتی تھی مجھے اِسی فیلڈ میں آگے جانا ہے۔ پندرہ سال کی عمر میں اپنی فیملی فرینڈ کیلئے کیک بیک کیا، اس کے بعد مجھے آرڈر ملنے لگ گئے۔ دو سال پہلے میں نے کیٹرنگ کا کام شروع کیا جو ماشاءاللہ بہت اچھا چل رہا ہے۔ اور جہاں تک ٹی وی پروگرام کا تعلق ہے میرے فیملی فرینڈ اپنا کوکنگ چینل شروع کرنے کا پلان کر رہے تھے سوان کے کہنے پر یہ پروگرام شروع کیا۔“

”آپ کو اپنے پہلے پروگرام کا رسپانس کیسا ملا؟“

”رسپانس بہت اچھا ملا ۔ پورے پاکستان سے لوگوں کی طرف سے بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ میں آج جس مقام پر ہوں اس میں میری ٹیم کا بھی بہت ہاتھ ہے۔“

”کیا آپ کی فیملی میں سے کوئی کوکنگ کے شعبہ سے وابستہ ہے؟“

”میری نانی، والدہ اور والد بہت اچھے کک ہیں لیکن ان میں سے کسی نے بھی اس شعبہ کو اپنا کریئر نہیں بنایا۔ میں اپنی فیملی میں اکیلی پروفشنل کک ہوں اور کوکنگ میں کریئر بنانے کی وجہ میری فیملی کا دیا ہوا اعتماد اور سپورٹ ہے۔“

”کچن میں پہلی مرتبہ کیا بنایا؟“

”سات سال کی عمر میں پہلی مرتبہ کپ کیک وِد بٹر کریم آئسنگ بنائے تھے۔“

بیکنگ سائنس ہے یا آرٹ؟

”میرے خیال سے یہ دونوں کا مکسچر ہے کیونکہ کچھ بھی بیک کرنے کیلئے آپ اجزاء کی درست مقدار اور ٹمپریچر کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ چیز اچھی طرح بیک ہو، اس کے ساتھ اسے بہترین طریقے سے پیش کرنا آرٹ بھی ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہوگئی ہے“

”گھر سے باہر کھانے کیلئے آپ کا انتخاب کونسا ریسٹورنٹ ہوتا ہے؟“

”لاہور میں Nostra, The Cafe Upstairs, Covo and Dumpukht کراچی میں Deli and Pompei , Cafe flo لیکن میرے فیورٹ ریسٹورنٹ لندن میں ہیں جن میں Nobu and Le Rennaisse De Cenice شامل ہے۔“

”کیک بیک کرنے کے علاوہ کیا اچھا بناتی ہیں؟“

”اگرچہ مجھے کیک بیک کرنے کا سب سے زیادہ مزا آتا ہے لیکن میں کوکنگ بھی زبردست کر لیتی ہوں اور اس کیلئے میں کسی ریسپی کو فالو نہیں کرتی۔“

”اب تک کیا بہترین بنایا ہے؟“

”اس میں بہت سی چیزیں ہیں لیکن میں فرنچ، اٹالین اور کانٹینینٹل کھانوں میں اسپیشلائز ہوں۔“

”لوگ کون سی ڈش کی ڈیمانڈ زیادہ کرتے ہیں؟“

”میرے کیک ہی کی ڈیمانڈ زیادہ ہوتی ہے۔“

”کیا بیک کرنا سب سے آسان ہے؟“

”براؤنیز“

”فارغ وقت کیسے گزارتی ہیں؟“

”میں اپنی کُک بک بنا رہی ہوں سو فارغ وقت میں اپنی بک پر کام کرتی ہوں۔..........“

”کیا کسی بیکری سے منسلک ہیں؟ اور آپ کی بنائی ہوئی بیکنگ اشیاء کیسے خریدی جائیں؟“

”میں گھر سے ہی آرڈر پر کام کرتی ہوں اور میری بیکری کا نام منیزہ خالد ہے۔ اگر کوئی کیک آرڈر کرنا چاہتا ہے تو معلومات کیلئے ویب سائٹ www.muneezekhalid.com وزٹ کرے۔“

”پاکستان سے باہر دوسرے کون سے ملک کا کھانا آپ کو پسند ہے؟“

”مجھے لندن میں کھانا کھانے کا سب سے زیادہ مزا آتا ہے کیونکہ وہاں کھانے کی ورائٹی کافی پائی جاتی ہے اور میرے جیسا انسان ایسی جگہوں پر اتنی زیادہ ورائٹیز دیکھ کر پرجوش ہو جاتا ہے۔“

”میڈیا میں آنے کے بعد شخصیت میں کوئی تبدیلی آئی؟“

”میرا نہیں خیال کہ میرے میں کوئی تبدیلی آئی ہے میں اپنی فرینڈز سے بھی یہ بات پوچھتی ہوں اور ان کا بھی یہی کہنا ہے میں پہلے جیسی ہی ہوں۔“

”آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”میں پاکستانی، فرنچ اور چینیز کھانے شوق سے کھاتی ہوں۔“ میری پسندیدہ ڈشز Creme Brule, Chocolate Triffle, Cannelloni ہیں۔

”کبھی پروگرام کے دوران کوئی مزے دار واقعہ پیش آیا؟“

”جی میں ایک بار عید پر لائیو شو کر رہی تھی تو بہت مزاحیہ کالز آئیں، جن کو سن کر ہنسی کنٹرول کرنا مشکل ہو گیا تھا۔“

”کبھی ایسا ہوا کہ پروگرام میں ریسپی خراب بن گئی ہو؟“

”اللہ کا شکر ہے میرے ساتھ کبھی ایسا نہیں ہوا۔ میں سِکھانے سے پہلے اچھی طرح پریکٹس کرتی ہوں۔“

”ایک بار پروگرام میں آپ نے انڈے بیٹ کر کے باؤل کو سر پر اُلٹا کیا تھا یہ دکھانے کے لئے کہ یہ فوم سلپ نہیں ہوتا، ایسا کرتے ہوئے ڈر لگا کہ اگر انڈوں کا مکسچر سلپ ہو گیا تو؟“

ہنستے ہوئے، ”بالکل بھی ڈر نہیں لگا تھا کیونکہ میں ایک بار پہلے بھی یہ کر چکی تھی اور اس طرح کے ٹِرک لوگوں کو دکھانے کا مزا آتا ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کیا پسند ہے؟“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہو گئی ہے لیکن پھر بھی مجھے خود کے بنائے ہوئے میش پوٹیٹو اور کریمی کریمل پسند ہے۔“

”میں سمجھتی ہوں کہ اچھی ریسپی کو فالو کرتے ہوئے مزیدار کھانا بنانا کوئی مشکل نہیں“

”آپ ریسپیز کہاں سے لیتی ہیں؟“

”ریسپیز کیلئے میرے ذرائع والدہ، نانو، کتابیں اور انٹرنیٹ ہے جبکہ زیادہ تر میری اپنی ہوتی ہیں۔“

”آپ کے خیال میں ذائقہ، کھانا بنانے والے کے ہاتھ میں ہوتا ہے یا ہر کوئی لذیز کھانا بنا سکتا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ اچھی ریسپی کو فالو کرتے ہوئے مزیدار کھانا بنانا کوئی مشکل نہیں۔ ہاں کچھ لوگوں کے ہاتھ میں قدرتی طور پر بھی ذائقہ ہوتا ہے۔“

”آپ کہاں پر کوکنگ کلاسز لے رہی ہیں؟“

”اس بارے میں معلومات کیلئے میری ویب سائٹ وزٹ کریں یا مجھے ای میل کریں muneezeskitchen@hotmail.com۔“

”کم وقت میں ٹیبل کی منفرد سجاوٹ کیسے کی جاسکتی ہے؟“

”سادگی کا عنصر نمایاں رکھیں۔ ٹیبل پر مختلف رنگوں کی بھرمار کے بجائے صرف ایک رنگ کی کلر اسکیم کا انتخاب کریں اور کسی بھی چیز کی بھرمار نہ کریں۔“

”اس فیلڈ میں آنے والوں کو کیا مشورہ دیں گی؟“

”محنت اور پریکٹس کے بغیر کسی بھی مقام پر پہنچنا ممکن نہیں۔ کوکنگ میں مہارت کیلئے اس کی تعلیم حاصل کریں، پاکستان میں بھی کچھ ادارے ڈپلومہ کورسز کروا رہے ہیں ان کورسز کو مکمل کر کے اپنا علم بڑھائیں۔“

پھلوں کا بادشاہ آم آ گیا

اصل میں یہ ہے گرمیوں کی خاص سوغات!

سلیم اختر چوہان

بلاشبہ جس پھل کا انتظار بچوں، جوانوں اور بوڑھوں کو رہتا ہے وہ آم ہی ہے۔ آم کا ذکر برصغیر پاک و ہند میں تواتر سے ملتا ہے۔ امیر خسرو کا دور ہو یا مرزا غالب کا، موجودہ دور میں نوابزادہ نصر اللہ خان مرحوم کی محفلیں ہوں یا پیر صاحب پگارا مرحوم کی دعوتیں، سب ہی آم کے شیدائیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ حضرت امیر خسرو کے دور میں الھڑ دوشیزائیں آم کے درخت کی ڈالیوں پر جھولا جھولتے ہوئے ان کے دوھے اور گیت گایا کرتی تھیں۔ مختلف شعراء کرام نے اپنی نظموں اور گیتوں میں آموں کا ذکر کیا ہے۔ صرف آم ہی نہیں اس کا درخت، جڑ، کونپلیں، چھال اور پتے سب ہی حضرت انسان کی خدمت کے لئے کمربستہ رہتے ہیں۔ اطباء و حکماء ان سے مستفید ہوتے اور اپنے حکیمی نسخوں میں انہیں شامل کرتے رہے ہیں۔ آم پکنے سے پہلے کیری کی شکل میں آ کر خوش ذائقہ اچار بن کر لذتِ کام و دہن کو شاد کرتا ہے۔ مرزا غالب تو اس کے عاشقوں میں اپنا نام لکھوا گئے، ان کا یہ کہنا کہ "آم ہوں اور بہت سے ہوں"، ایک ضرب المثل بن چکا ہے۔ ایک مرتبہ کسی نے ان سے ازراہِ مذاق کہہ دیا کہ حضرت آم تو گدھے بھی نہیں کھاتے، مرزا نے فوراً جواب دیا "واقعی آم گدھے نہیں کھاتے" اور جواب سننے والا اپنا سا منہ لے کر رہ گیا۔
ایک وہ زمانہ بھی تھا کہ لوگ اپنے دوستوں اور عزیز و اقارب کو بطور تحفہ آموں کی پیٹیاں بھجوایا کرتے تھے، لیکن وہ سستے زمانے کی بات تھی۔ موجودہ دور میں مہنگائی کی شدت نے اس روایت کو دھندلا کر رکھ دیا ہے۔

یہ ایک خوش ذائقہ پھل ہی نہیں بلکہ ایک تہذیب کا نام بھی ہے جس کا ذِکر ہمارے ادب اور تاریخ میں جا بجا ملتا ہے

آم ایک پھل ہی نہیں، ایک تہذیب کا نام ہے جس کا ذِکر ہمارے ادب اور تاریخ میں بھی ملتا ہے۔ اس سے ہماری بہت سی تہذیبی اور ثقافتی روایات جڑی ہوئی ہیں۔ بعض افراد ریشے دار، کچھ خوشبودار جبکہ بعض مٹھاس کے لحاظ سے آم کی مختلف اقسام پسند کرتے ہیں۔ خصوصاً لنگڑا اور چونسہ بہت پسند کئے جاتے ہیں، لیکن پھر وہی مہنگائی کی بات کہ بس اب تو آم چاہئیں، چاہے عام ہوں یا خاص۔
آج تو نئی نسل کو یہ بھی معلوم نہیں کہ وہ جو آم کھا کر لطف اندوز ہو رہے ہیں اس کا نام اور اس کی پہچان کیا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آم کھانے کا درست وقت بارش ہونے کے بعد کا ہے، کیونکہ اُس وقت تک آم پک کر بالکل تیار ہو جاتے ہیں اور برسات کے دوران اِن کی مٹھاس اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے، لیکن یہ بات بھی مدِ نظر ہونی چاہئے کہ اس کی قیمتوں میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پاکستان میں صوبہ پنجاب اور سندھ آم کی پیداوار کے لحاظ سے بالترتیب پہلے اور دوسرے نمبر پر ہیں۔ آم کی بازاروں میں آمد مئی کے وسط میں شروع ہو جاتی ہے اور ابتدائی طور پر سندھ میں کاشت کئے جانے والا دسہری، سرولی، سندھڑی، الماس اور دیسی آم بازار میں دکھائی دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر سب سے زیادہ شیریں اور ذائقہ دار آم چونسہ قرار دیا جاتا ہے۔
میر پور خاص کو آموں کا ضلع قرار دیا جاتا ہے، جہاں سے بڑی مقدار میں آم آتے ہیں۔ سندھ میں تقریباً 366 اقسام کے آم پیدا ہوتے ہیں، جن میں سب سے اہم چونسہ، دسہری، لنگڑا، سنہرا، الماس، سندھڑی، طوطا پری، نیلم، انور رٹول اور دیسی شامل ہیں۔ میر پور خاص میں گزشتہ 45 برس سے سالانہ مینگو فیسٹیول منعقد ہوتے آ رہے ہیں جس میں دُور دُور سے لوگ خصوصی طور پر شرکت کرتے ہیں۔ آم کی آمد کا دورانیہ 6 تا 7 ماہ کا ہوتا ہے۔
پاکستان میں قلمی آموں کی 149 اقسام اور دیسی آموں کی تقریباً 1000 اقسام پیدا ہوتی ہیں، جن میں زعفران، ٹرایام، الفانسو، کیسرو، بھاگل پوری، لال پتہ، کلسٹر، دلپسند، سبز پوش، ثمر، بہشت، فجری و دیگر زیادہ مشہور ہیں، جبکہ ایک خاص قسم قلمی آم بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ سندھ میں سب سے زیادہ ذائقہ دار اور خوبصورت آم سندھڑی کو قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ شوخ پیلا ہوتا ہے اور دیگر اقسام سے سائز میں بڑا ہوتا ہے۔ اسے سندھ کی شناخت کے طور پر متعارف کرایا جاتا ہے۔ قلمی آم دیسی آم کے مقابلے میں زیادہ خوبصورت اور مٹھاس سے بھرپور ہوتے ہیں۔ آم کی مختلف اقسام کے تیار ہونے کے مختلف اوقات ہوتے ہیں۔ آم کی فصل عام طور سے مئی تا ستمبر کے مہینوں میں تیار ہو جاتی ہے۔ سندھ میں آموں کی بہار وسط مئی سے جون کے آخر تک اپنی عروج پر ہوتی ہے۔
سندھڑی آم کی ایک خاص نسل گلاب خاص کو برطانیہ کے شہزادہ چارلس اور لیڈی ڈیانا کی تقریب عروسی میں مہمانوں کی خاطر تواضع کا شرف بھی حاصل ہے جو کہ حکومت پاکستان نے دیگر تحائف کے ہمراہ خصوصی طور پر بھجوایا تھا۔ کچھ عرصہ پیشتر لندن میں پاکستانی آموں کا فیسٹیول منعقد کیا گیا، جہاں پر ہمارے اس قابلِ فخر پھل نے گوروں کے دل جیت لئے اور زبردست پذیرائی حاصل کی، جو واقعی ایک قابلِ فخر بات ہے اور فخر کیوں نہ ہو، بادشاہ آخر بادشاہ ہی ہوتے ہیں۔ آم ہماری معیشت کا اہم حصہ ہیں۔ اس کی ایکسپورٹ سے حکومت کو لاکھوں ڈالر سالانہ آمدنی حاصل ہوتی ہے۔ متحدہ عرب امارات پاکستانی آموں کی خاص منڈی ہے۔

سلاد کھانا نہ بھولیں

یہ بھوک بڑھانے کا نسخہ بھی ہے

سلیم اختر چوہان

طبی تحقیقات کے مطابق یہ حقیقت سامنے آچکی ہے کہ گوشت خوری مرغن غذائیں ہماری صحت کے لئے نقصان دہ ہیں، لیکن ہم اس کے باوجود گوشت کو اپنی غذا کا لازمی جز سمجھتے ہیں بلکہ کچھ شوقین حضرات تو دسترخوان پر گوشت کی ڈش موجود نہ ہونے پر تنقید شرو
کردیتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ افادیت اور غذائیت کے پیشِ نظر ہم سبزیوں اور پھلوں کو اپنی روزمرّہ کی غذا کا لازمی جز بنائیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں حیاتین اور معدنیات ہوتی ہیں جو کہ پکانے پر ضائع ہوجاتی ہیں بہتر یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کو جہاں تک
ممکن ہو خام شکل میں یعنی کچا ہی استعمال کیا جائے۔ سلاد کی صورت میں ان کا استعمال بہترین طریقہ ہوسکتا ہے۔ کھانوں کے ساتھ نہ صرف کھانے کو زود ہضم بناتا ہے بلکہ آپ کی صحت کا بھی ضامن ہوگا۔ شام کو چائے کے ساتھ سموسے، پکوڑے، بسکٹ، کیک
کے بجائے فروٹ سلاد کا استعمال کرنا از حد مفید ہے کیونکہ کیک پیسٹری وغیرہ آپ کا وزن بڑھانے کا سبب بنتے ہیں جبکہ سلاد سے آپ کو حیاتین اور توانائی ملتی ہے اور آپ کے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ چینی کے برعکس پھلوں اور سبزیوں سے ملنے والی مٹھاس عا
افراد کے لئے مفید ہے، البتہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے میٹھے پھلوں سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ آرام و آسائش کی زندگی کے ساتھ مرغن کھانے نقصان دہ ہیں کیونکہ ضرورت سے زائد حرارے ہمارے جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہوکر جسم کو بے ڈول بنادیے
ہیں اور موٹے ہونے پر مختلف قسم کے عوارض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ سلاد قبض دور کرنے میں مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ جو لوگ سلاد کو مغرب کا فیشن قرار دیتے ہیں وہ غلط فہمی کا شکار ہیں۔ ٹھیک طرح سے تیار کردہ سلاد گولیوں کی صورت کے وٹامن اور معد
نمکیات کا ایک خوبصورت نعم البدل ہے جس میں کسی قسم کے مضر اثرات کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ سلاد کے استعمال کے لئے ضروری ہے کہ موسم کے مطابق پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ، ٹماٹر، مولی، ککڑی، کھیرا، پپیتا، گاجر، چقندر، ادرک اور بند گوبھی کو اچھی طرح دھونے کے
بعد مختلف انداز میں تراش کر پلیٹ میں سجایا جائے، اس پر لیموں، کالی مرچ، نمک اور چاٹ مصالحہ یا کریم مکس کر کے کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔ سلاد کا استعمال پاکستان یا برصغیر ہی میں نہیں پوری دنیا میں ہوتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ غیر ممالک کے لوگ وطن
عزیز کے لوگوں سے زیادہ سبزی خور ہوتے ہیں اور اور سرخ گوشت کی مرغن غذاؤں سے زیادہ سمندری غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ دنیا بھر میں مختلف ملکوں میں سلاد کی تیاری کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ ان میں رشین، اٹالین اور عربی سلاد زیادہ مشہور ہیں۔ ان کے
ساتھ مختلف چٹنیاں، مربے اور اچار کے لوازمات لازمی ہوتے ہیں جو کہ ہمارے ملک میں بھی رفتہ رفتہ رائج ہوتے جارہے ہیں۔ پاکستانی دیسی سلاد کے اجزاء، ان کی اہمیت کچھ اس طرح سے ہے۔

لیموں

کھانے میں لیموں کا استعمال اسے زود ہضم بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس کی ترشی دوسری چیزوں کی طرح نقصان دہ نہیں ہوتی۔ اس میں موجود وٹامن C آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ کھانے سے پہلے لیموں اور ادرک کا استعمال بھوک کو کھولتا ہے۔ لیموں استعمال کرنے سے پیٹ کے امراض اور تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ یہ قبض کشا بھی ہے اور متعدد امراض دور کرنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

مولی، گاجر، چقندر

سلاد میں مولی، گاجر، شلجم اور چقندر کی اہمیت الگ الگ ہے۔ کچی مولی کئی امراض سے نجات دلاتی ہے، بھوک کم لگنا، پرانا قبض اور یرقان وغیرہ میں بہت مفید ہے۔ خون میں یورک ایسڈ بڑھ جائے تو مولی استعمال کرنا سود مند ہے۔ گاجر میں وٹامن A بکثرت پایا جاتا ہے۔ وٹامن A کی کمی سے بینائی کمزور ہوجاتی ہے اس لئے گاجر کا استعمال آنکھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ جلدی امراض اور چہرے پر قدرتی رونق لانے کے لئے گاجر کے استعمال کی تجویز دی جاتی ہے۔ اس سے خون کی کمی بھی دور ہوتی ہے۔

ٹماٹر

نمک اور کالی مرچ کے ساتھ ٹماٹروں کا استعمال پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے اس میں پایا جانے والا کیلشیم دانتوں اور ہڈیوں کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے۔ انڈے کے مقابلے میں اس میں فولاد کی مقدار پانچ گنا زیادہ ہوتی ہے جو خون کی کمی کے لئے بہت مفید ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے ٹماٹروں میں زیادہ افادیت موجود ہے۔ اس کے علاوہ یہ آنتوں کے زخم ٹھیک کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ کچے ٹماٹروں کی نسبت پکے ہوئے سرخ ٹماٹر زیادہ بہتر سمجھے جاتے ہیں۔

پیاز

پیاز کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے اس کے استعمال سے جگر اور تلی اپنا کام بخوبی انجام دیتے ہیں۔ پیٹ کے اپھارے اور درد کے لئے بھی مفید ہے۔ پیاز استعمال کرتے رہنے سے قبض کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ یہ پیشاب آور ہے، قے روکتی ہے، کھانے سے پہلے نمک ملے پانی میں دھولیا جائے تو اس کی بو کم ہوجاتی ہے۔

ککڑی، کھیرا

ککڑی اور کھیرا کھانے میں خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ ککڑی کو چھلکے سمیت استعمال کرنا بہتر ہے۔ اس کا استعمال چہرے پر نکھار لاتا ہے، بال گرنے کی رفتار دھیمی پڑ جاتی ہے۔ ککڑی دوران خون کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔ کھیرا کھانے سے پیشاب کھل کر آجاتا ہے۔ بخار، جسم میں جلن اور یرقان میں فائدہ مند ہے۔

ادرک

ادرک سلاد میں شامل کرنے سے پیٹ میں ریاحی گیس، ہاضمہ اور منہ کا ذائقہ ٹھیک کرنے میں اپنی مثال آپ ہے۔ کھانے کو ہاضم بناتی ہے، نزلہ زکام میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ سبزی کئی مرغن غذاؤں کی گارنشنگ کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ جیسے حلیم، پائے اور مختلف کڑاہیوں کی پریزنٹیشن ادرک کے بغیر ادھوری رہتی ہے۔ سردیوں میں جوڑوں کے درد کے لئے ادرک کی چائے بھی پی جاتی ہے

ہرا دھنیا

سلاد کے ساتھ ہرے دھنیے کا استعمال جسم کی گرمی کے لئے سکون بخش ہے۔ نمک کے ساتھ اس کا استعمال نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغی کمزوری، پیشاب میں جلن، دست یا قبض جیسے مسائل میں بھی ہرا دھنیا مفید پایا گیا ہے۔ ہرے دھنیے میں وٹامن A ملتا ہے جو نظروں کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ دہی کا چٹ پٹا رائتہ سلاد کے ساتھ لازم و ملزوم ہے اور عموماً چاول سے تیار کی گئی ڈشز میں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خوراک کو ہضم کرنے کے علاوہ منہ کا مزہ دوبالا کرتا ہے۔

نمک اور مصالحہ جات

سلاد میں نمک اور مختلف مصالحہ جات کا استعمال اسے لذیذ بناتے ہیں لیکن اس کی زیادتی مناسب نہیں ہے۔ پسا ہوا زیرہ کھانے کے ہضم کو آسان بناتا ہے۔ کالی مرچ کھانسی، زکام اور خون صاف کرتی ہے۔ سوکھا دھنیا گلے کی خراش اور دیگر امراض میں مفید ہے۔ سرخ مرچ کا استعمال کم کرنا چاہئے کیونکہ یہ آنکھوں اور حلق کی کارکردگی پر اثر ڈالتی ہے اس کی زیادتی خون میں حدّت پیدا کرتی ہے۔ سلاد اگرچہ مکمل غذا نہیں ہے لیکن دیگر غذاؤں کے ساتھ اس کا استعمال غذا کو لذیذ اور متوازن بنادیتا ہے اور خاص طور پر اس وقت جب اس پر ڈالڈا اولیو آئل بھی ڈال لیا جائے۔

کریلا... قدرتی ٹانک

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے نباتاتی انسولین کا ذریعہ

سنعیہ شفیق

کریلے کو انگریزی میں Bitter Gourd کہا جاتا ہے، یہ سبزی پورے برصغیر میں کھائی اور اگائی جاتی ہے اور اب تو اپنے طبی فوائد کی وجہ سے مغربی دنیا میں بھی کافی مقبول ہو رہی ہے۔ کریلا بے شمار غذائی اجزاء پر مشتمل سبزی ہے۔ اس میں کیلشیئم، میگنیشیئم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، زنک، تانبا، لوہا، پروٹین، سیلینیئم، فائبر، وٹامن اے اور سی بھی ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ بے شمار امراض میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس لئے اطباء اور حکماء عرصہ دراز سے کریلے کو دوائیوں میں استعمال کر رہے ہیں اور کریلا پکا کر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بعض لوگ اس کے کڑوے پن کی وجہ سے کھانے سے احتراز کرتے ہیں، لیکن کریلے چھیل کر تین سے چار گھنٹے کے لئے انہیں نمک لگا کر رکھ دیا جائے اور پھر دھولیا جائے تو ان کی کڑواہٹ کم ہو جاتی ہے۔ قیمہ کریلے اور کریلے گوشت برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے، اس کے علاوہ قیمہ بھرے کریلے تو ذائقے میں اپنی مثال آپ ہیں، بڑی بوڑھیاں آج بھی کریلوں کو چھری سے کھرچ کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھولیتی ہیں اور پھر تیل یا گھی میں تل کر چنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ بھنی ہوئی چنے کی دال اور کریلے کے چھلکے بڑے مزے کے بنتے ہیں۔

کریلا، ذیابیطس کے لئے دیسی علاج ہے۔ حالیہ طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں انسولین سے مشابہ ایک مادہ پایا گیا ہے، جسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مادہ خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ پرانے تجربے کار طبیب کریلے کا استعمال شوگر کے مریضوں کو تجویز کرتے ہیں۔ زیادہ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ذیابیطس کے مریضوں کو چار سے پانچ کریلوں کا پانی روزانہ صبح نہار منہ پینا چاہئے۔ کریلوں کے بیج کا سفوف بھی غذا میں شامل کرنا مفید ہے۔

کریلوں کو ابال کر ان کا جوشاندہ استعمال کرنا بھی ذیابیطس میں مفید ہے۔ کریلے کا سفوف بھی مفید ہوتا ہے، مگر 2 گرام سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ شوگر کے زیادہ تر مریض عموماً ناقص غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کریلا چونکہ تمام ضروری غذائی اجزاء سے لیس ہوتا ہے، اس لئے اس کا استعمال بہت سی پیچیدگیوں مثلاً ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کے امراض اور اعصاب کی سوزش وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

پیٹ اور معدے کے امراض میں بھی کریلا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ انسانی جسم کے اندر جمع ہونے والے فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ انتڑیاں صاف کرتا ہے، پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہونے دیتا۔ پیٹ میں کیڑے ہوں، معدہ خراب ہو، بھوک نہ لگتی ہو یا گیس کی شکایت ہو، یہ سب میں نافع ہے۔

جگر کے امراض میں بھی کریلا مفید ہوتا ہے۔ کریلے کے رس میں تھوڑا شہد ملا کر پینے سے یرقان جلد ٹھیک ہوتا ہے۔ جگر بڑھ جائے تو دوا کے ساتھ کریلے کھانے اور ان کا پانی پینے سے جلدی افاقہ ہوتا ہے۔

کریلا مصفیٔ خون بھی ہے۔ یہ خون کو صاف کر کے قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے اور مختلف قسم کے انفیکشنز سے جسم اور جلد کی حفاظت کرنے میں معاون ہے۔ آج کل گرمیوں، خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے پریکلی ہیٹ پاؤڈر وقتی طور پر تو سکون دیتے ہیں مگر مکمل آرام نہیں آتا۔ خواتین ہفتے میں دو تین بار کریلے پکا کر اس سے گھریلو علاج کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ جلدی بیماریوں جیسے خارش، چنبل، یہاں تک کے جزام میں بھی مفید ہے۔ تازہ کریلوں کا پانی نہار منہ لیموں کا رس ملا کر پینے سے جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جاتی ہے۔

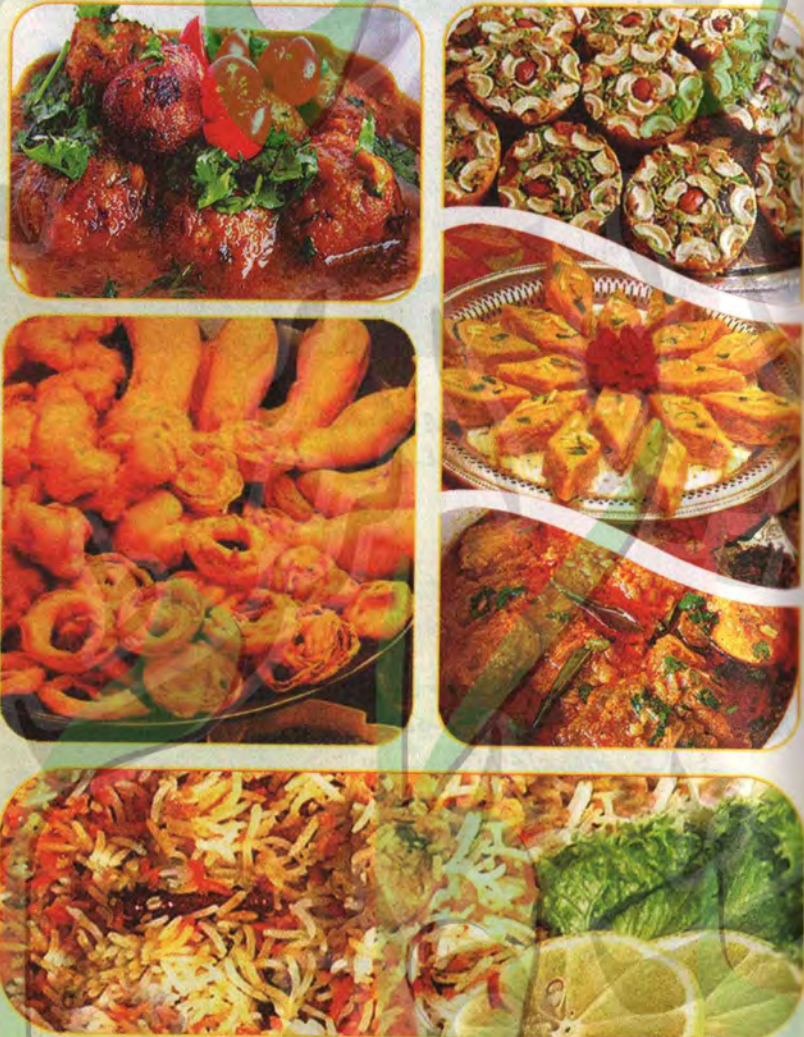
کریلوں کے استعمال سے اعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور اعصابی پژمردگی جاتی رہتی ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے اور گھٹیا، فالج اور لقوہ میں بھی مفید ہے۔ سینے اور سانس کی بیماریوں میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ دمے کے مریضوں کو کریلے کا رس شہد کے ساتھ ملا کر دینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ کریلے کی جڑوں کو زمانہ قدیم سے دمہ برونکائیٹس، زکام اور گلے کی سوزش کے علاج کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ جڑوں کا ملیدہ ایک چائے کا چمچ، شہد ایک چائے کا چمچ اور تلسی کے پتوں کا جوس ایک چائے کا چمچ ملا کر پینے سے ان تمام امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔ کریلے کے تازہ پتوں کا رس بواسیر میں بہت فائدہ دیتا ہے، چائے کے تین چمچ پتوں کا رس ایک گلاس لسی میں ڈال کر صبح نہار منہ پینا بواسیر میں مفید ہے اور کریلے کی جڑوں کا پیسٹ مسوں پر لگانے سے مسے بھی جھڑ جاتے ہیں۔ کریلے کے پتوں کا جوس منشیات کے برے اثرات کا بھی علاج ہے اور ایسے تمام زہریلے مادوں کے لئے یہ موثر تریاق کا کام دیتا ہے۔ کریلے میں موجود بیٹا کیروٹین آنکھوں کے لئے بے حد مفید ہے اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ ہیضے میں کریلے کا رس پیاز کے رس کے ساتھ ملا کر پلانے سے مرض میں فوری افاقہ ہوتا ہے۔

خواتین یہ بات جان کر بھی حیران ہوں گی کہ کریلا موٹاپے کو بھی دور کرتا ہے اور وزن گھٹاتا ہے۔ اس کی سبزی ہفتے میں دو سے تین بار بنا کر کھانے سے جسم کی فالتو چربی اترنے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ کریلے کا سفوف بھی اس ضمن میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

کریلے پکانے میں یہ احتیاط کرنی چاہئے کہ تلنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں، ذرا سا بھی پانی پڑ جائے تو ساری ہنڈیا کڑوی ہو جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو ٹماٹر یا دہی ڈال کر بھون سکتی ہیں۔ کریلا ایک قدرتی ٹانک ہے گو کہ یہ گرمیوں کی سبزی ہے مگر اب تقریباً سارا سال ہی دستیاب رہتی ہے۔ سو کریلے کھائیں اور صحت پائیں۔

ڈالڈا VTF بناسپتی

کھانوں کو دے صحت بخش اور اعلیٰ ترین معیار

جدید سائنسی تحقیقات، نت نئی ایجادات انسانی طرزِ زندگی پر نمایاں اثرات مرتب کرتے ہیں۔ معلومات کا حصول گزشتہ چند دہائیوں میں جتنا آسان اور ارزاں ہوا ہے، پہلے کبھی نہ تھا۔ یہی وجہ ہے کہ کسی بھی خطے پر آباد افراد دُور دراز بسنے والوں کی تہذیب، طرزِ زندگی، تاریخ اور موجودہ حالات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ اسی طرح مختلف ثقافتوں کے اثرات ایک دوسرے سے ہم آہنگ ہو کر ایک نئی خوبصورتی کو جنم دیتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اس کے اثرات تزئین و آرائش، طرزِ تعمیر، ملبوسات اور مختلف ممالک کے کھانوں کی مقبولیت سے واضح طور پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس سب کے باوجود اپنے دیس کی خوشبو، ہماری روایات اور رہن سہن میں رچی ہوئی ہے جو ہماری اساس ہے اور سبھی کو پیاری ہے۔ مذہبی تہوار ہوں یا دیگر تقریبات روایتی پاکستانی کھانوں کا مقام اپنی جگہ مقدم ہے۔ ان کی تیاری میں ڈالڈا VTF بناسپتی کے استعمال کو ترجیح دی جاتی ہے۔ خصوصاً پراٹھہ، پوری، کچوری، پلاؤ، بریانی، حلوہ جات اور بیشتر میٹھوں کی تیاری میں گھریلو خواتین سے ماہر شیفز تک ڈالڈا VTF بناسپتی کا انتخاب کرتے ہیں۔

شبِ برأت کے روحِ پرور موقع پر حلوے اور مٹھائیاں بہت پسند کی جاتی ہیں، نہ صرف گھر والوں کے لئے بلکہ پڑوس اور عزیز و اقارب کے ہاں بھی خصوصی اہتمام کے ساتھ بھیجے جاتے ہیں۔ اسی تسلسل میں رمضان المبارک پھر عیدالفطر اور اس کے ساتھ شادی بیاہ کی تقریبات میں پکوڑے، پھلکیاں، سموسے، اندرسے جیسی ان گنت تلی ہوئی اشیاء اور دیگر مرغن کھانوں کے استعمال میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سحر و افطار کا دسترخوان ہو یا پُرتکلف ضیافتیں ان کے بغیر مکمل ہی نہیں ہوتیں۔ یہاں مقدار اور معیار دونوں پر توجہ بہت ضروری ہے۔

مہمان نوازی ہماری قیمتی اقدار میں نمایاں اور ہماری پہچان کا حصّہ ہے۔ کھانا اپنے لئے بنائیں یا مہمانوں کے لئے، حفظانِ صحت کے ماہرین صفائی ستھرائی کے بنیادی اصولوں پر عملدرآمد کے ساتھ تازہ خالص اور معیاری اشیاء کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔ خصوصاً بناسپتی گھی کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ بات توجہ طلب ہے کہ عام بناسپتی میں ایک مضرِ صحت غیر قدرتی چکنائی جسے ٹرانس فیٹ کہا جاتا ہے بڑی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ ٹرانس فیٹس انسانی صحت کے لئے کس قدر نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ اس کا اندازہ اس بات سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اشیائے خوردنی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہئے۔ ان کی غیر ضروری مقدار صحت کے حوالے سے پیچیدہ مسائل کی وجہ ہو سکتی ہے۔ جن میں مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی اور مضرِ صحت کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ، خون کی روانی میں رکاوٹ، اندرونی اعضاء کی کارکردگی کو متاثر کرنے، نظامِ ہاضمہ اور گلے کی خرابی جیسے امراض شامل ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور دنیا بھر کے مایہ ناز فوڈ ایکسپرٹس VTF یعنی ورچوئلی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

پاکستان میں اپنے صارفین کی صحت اور تندرستی کے پیشِ نظر ڈالڈا نے سب سے پہلے VTF بناسپتی تیار کیا جو پاکستان کا واحد ورچوئلی ٹرانس فیٹ فری بناسپتی ہے۔ یہ حفظانِ صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خودکار پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ عام بناسپتی میں ان مضرِ صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد یا اس سے زائد ہو سکتی ہے، جبکہ ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا VTF بناسپتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہوتا ہے۔ یہ اضافی وٹامنز A اور D سے بھرپور ہے اور پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ ہم دنیا بھر کی کیوزین سے دسترخوان کو سجائیں یا پھر روایتی پاکستانی کھانوں سے محظوظ ہوں۔ اعلیٰ ترین معیار کے اجزاء کا استعمال ہماری اولین ترجیح ہونا ضروری ہے۔

سوجی بچوں بڑوں کے لئے یکساں مفید

آٹے سے حاصل ہونے والا یہ جزو اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے

ارم شفیق

سوجی کا نام سنتے ہی ذہن میں فوراً حلوہ پوری اور برسات میں بننے والے خاص میٹھے پورے کا خیال آتا ہے۔ ہمارے ہاں کی دیسی مٹھاس میں سوجی کا حلوہ، کھیر اور اس سے بنائی گئی مٹھائیاں بے حد مقبول ہیں۔ یہ ایک نہایت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور غذا ہے، خصوصاً شیر خوار بچوں کو سوجی کی کھیر ضرور دینی چاہئے کیونکہ اس میں بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے ضروری تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جیسا کہ پروٹین کاربوہائیڈریٹس، وٹامن B12, B3, B2, A , E , B1، فائبر، کیلشیئم، فولاد، میگنیشیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، زنک اور کاپر موجود ہوتے ہیں۔

سوجی گندم سے حاصل ہوتی ہے، ملوں میں جب گندم پیسی جاتی ہے تو خاص طریقے سے آٹے سے سوجی علیحدہ کرلی جاتی ہے۔ جسے انگریزی میں Semolina کہتے ہیں جو کہ لاطینی زبان کے لفظ Semola سے لیا گیا ہے لاطینی میں Semola آٹے کو بھی کہا جاتا ہے۔ سوجی درحقیقت ایک زبردست غذائی ٹانک ہے۔ جسمانی مشقت کرنے والے افراد کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس میں کیلشیئم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں کو بڑھنے میں مدد دیتا ہے اور انہیں مضبوط کرتا ہے۔

اس میں موجود میگنیز قوت حافظہ کو بڑھاتی ہے۔

یہ جسم کو فوری طاقت فراہم کر کے سستی اور کاہلی کو دور کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

کمزور اور لاغر بچوں کو صحت مند اور فربہ بناتی ہے۔

اس میں موجود پوٹاشیئم گردوں اور دل کے افعال کو درست رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جسم کی قوتِ مدافعت بڑھتی ہے اور مختلف بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کو بھی سوجی ضرور استعمال کرنی چاہئے کیونکہ اس میں موجود وٹامن B بچے کو صحت مند رکھتا ہے اور ماں کے اعصابی نظام کو بھی قوت فراہم کرتا ہے۔

سوجی میں موجود وٹامن E ایک مؤثر اینٹی آکسیڈینٹ ہے اور خلیات کے ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روک کر جسم کو مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے۔

سوجی میں فائبر کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے جو دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے اور کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔

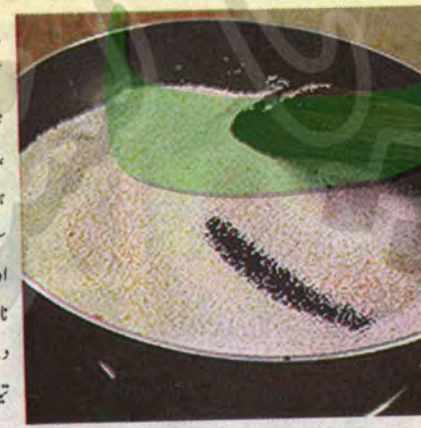
اس میں جمنے والی نقصان دہ چکنائی بہت کم ہوتی ہے اس لئے اگر چینی کی کم مقدار میں اسے پکا کر کھایا جائے تو اس میں موجود فائبر وزن کم کرنے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ آنتوں کے افعال کو درست رکھ کر بواسیر جیسے امراض سے بھی بچاتا ہے۔

سوجی مقوی اعصاب اور مقوی دماغ بھی ہے یہ اعصابی نظام کو تقویت بخش کر اعصابی کمزوری سے بھی نجات دیتی ہے۔

نظر کی کمزوری میں بھی سوجی کا استعمال مفید رہتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن موجود ہوتا ہے جو ضعفِ بصارت سے بچاتا ہے۔

سوجی کی کھیر

سوجی کی کھیر بچوں کے لئے ایک بہترین ناشتہ ہے، اس کے لئے سوجی کو پانی ڈال کر تھوڑی دیر پانی کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور پھر دودھ ڈال کر پکایا جاتا ہے میٹھا کرنے کے لئے چینی بھی ڈالی جاتی ہے لیکن اگر چینی کے بجائے شہد شامل کرلیں تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے اور ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا کر سوجی کے گراں قدر فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوجی کا حلوہ

سوجی کا حلوہ عید اور شبِ برأت پر ہمارے گھروں میں خصوصی طور پر بنتا ہے۔ اسکی تیاری میں سبز الائچی، ڈالڈا VTF بناسپتی، پانی، سوجی اور خشک میوہ جات کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے لئے گھی میں الائچی اور سوجی کو بھون کر سرخی مائل ہونے پر پانی اور چینی شامل کر کے ابالا جاتا ہے اور ناریل بادام اور میوے وغیرہ ڈال کر دم دے دیا جاتا ہے پانچ منٹ میں لذیذ حلوا تیار ہو جاتا ہے۔

سوجی کے پورے

سوجی کے پورے عموماً برسات میں بنائے جاتے ہیں اس کے لئے میدہ چینی سوجی اور دودھ مکس کر کے چینی ڈال کر پکوڑوں کی طرح چھوٹے چھوٹے گول پورے تلے ڈالڈا VTF بناسپتی میں جاتے ہیں۔ جو نہایت لذیذ اور خستہ ہوتے ہیں۔

دیگر حلوجات میں استعمال

اخروٹ، بادام اور کھجور کے حلوے میں بھی سوجی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوجی کا اسکرب

ایک چچ سوجی ایک چچ دہی میں ملا کر تین سے پانچ منٹ تک آہستگی سے چہرے کا مساج کریں۔ یہ بہترین اسکرب ہے جو جلد کے مردہ خلیات کو دور کر کے جلد کو نمی بھی فراہم کرتا ہے اور جلد پر چمک بھی لاتا ہے۔

> سوجی فوری طاقت فراہم کر کے سُستی دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے، اس کی کھیر بچوں کے لئے ایک بہترین ناشتہ ہے

حکیم سیّد عبدالغفار آغا کہتے ہیں

’’حکمت یہی ہے کہ ہمیں نیچر کی طرف لوٹنا ہوگا‘‘

ملاقات: شاہین ملک

حکمت تو کئی شخصیات جانتی ہوں گی۔ کئی برسوں سے ہمدرد طبیہ کالج پاکستان سے کئی طلباء فارغ التحصیل ہو رہے ہیں۔ اگر یہ سب عملی زندگی میں قدم رکھ دیں تب بھی تمام کے تمام نہ تو مرحوم حکیم سعید جیسی عزت پاتے ہیں نہ عبدالغفار آغا جیسی شہرت۔

’’حکیم صاحب اپنے خاندانی پسِ منظر سے متعلق کچھ بتایئے۔‘‘

’’خاندانی سلسلہ کچھ یوں ہے کہ میرے دادا حکیم تھے اور عامل بھی، ان کا مزار مدراس (بھارت) کے ایک علاقے ویلود میں ہے۔ اس مزار کی خاصیت یہ ہے کہ وہاں ایک چراغ مسلسل جلتا رہتا ہے اور منّت ماننے والے اس پر پانی ڈالتے ہیں اگر پانی ڈالنے سے چراغ بھڑکتا ہے تو منّت پوری ہوجاتی ہے۔ بہرحال میرے والد سیّد عبدالجبار پاکستان کے ان 4 ابتدائی شخصیات میں سے ایک تھے جنہیں ریڈیو پاکستان سے درسِ قرآن کے پروگراموں کے لئے مقتدر سمجھا گیا، ان میں مولانا مفتی محمد شفیع، مولانا احتشام الحق تھانوی، مولانا خطیب صاحب اور سیّد عبدالجبار یہ میرے والد تھے۔ ان ہی کے نام پر ہم نے یہ مطب الجبار بنایا۔ ہندوستان سے ہجرت کرکے کراچی آئے تو کراچی کی بولٹن مارکیٹ کے علاقے میں رہائش اختیار کی۔ اس کے بعد سائرہ مینشن بندر روڈ (حالیہ ایم اے جناح روڈ) پر زندگی گزاری، پھر فیڈرل بی ایریا منتقل ہوگئے۔ ہمدرد طبیہ کالج سے حکمت کی تعلیم حاصل کی اور 1971ء میں فاضل طب کا سرٹیفکیٹ ملا، لیکن آخری امتحان اعظم طبیہ کالج حیدرآباد سے دیا تھا۔ ابھی عملی زندگی میں قدم رکھا ہی تھا کہ والد صاحب کا انتقال ہوگیا تو اُس وقت سے جہدِ زندگی جاری ہے۔‘‘

’’آپ نے زمانے کے بڑے سرد و گرم دیکھے ہوں گے، کچھ ہم سے شیئر کریں گے؟‘‘

’’جی، میرا خیال ہے کہ جو لوگ کم عمری ہی میں عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں وہ سرد و گرم سے بھی مکمل آشنا ہوتے ہیں۔ وہی لوگ زندگی میں کچھ اچھا کر پاتے ہیں۔ آج بھی پاکستان میں وہی لوگ کامیاب ہیں جو پیلے اسکولوں سے پڑھے ہوئے ہیں۔ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ کلاس زندگی میں اس قدر اہمیت نہیں رکھتی، مگر جہدِ مسلسل ہی زندگی میں کامیابی کی ضمانت ہوسکتی ہے۔ ’ہوسکتی‘ کا لفظ اس لئے استعمال کیا ہے کہ کہیں نہ کہیں قسمت کا دخل بھی ہوتا ہے۔ میری کہانی عجیب سی ہے میں مڈل کلاس کا آدمی ہوں جو جدوجہد کرکے زندگی کے اس مقام تک پہنچا ہے۔‘‘

’’مطب سے ٹیلی ویژن تک کی رسائی کیسے ہوئی؟‘‘

’’میری ایک طبیبہ ساتھی کو پاکستان ٹیلی ویژن لاہور مرکز کے پروگرام میں یونانی طریقۂ علاج سے متعلق کچھ لکھنے کی آفر آئی، اتفاقاً میں بھی لاہور میں تھا۔ اُس نے کہا کہ میں انٹرویو دینے جارہی ہوں میرے ساتھ چلو۔ یہ پروگرام خواتین سے متعلق تھا۔ پروڈیوسر نے ہم سے پوچھا کہ آپ کی نظر میں اس کا خاکہ کیسا بننا چاہئے۔ ہم نے بتایا کہ براہِ راست گفتگو کے تخیل میں ایسے نکات ہائی لائٹ کئے جاسکتے ہیں۔ اس طرح عائشہ حیدری اور میں نے مل کر یہ پروگرام کیا۔ پھر خواتین ٹائم آن لائن کے پروگرام میں لوگوں کے سوالات کے براہِ راست جواب دیئے، وہاں تو میرے نام خطوط کا انبار لگ گیا۔ لاہور مرکز ہی نے نائٹ ٹائم میں بلایا۔ یہ پروگرام رات بارہ بجے شروع ہوکر 3 بجے تک لائیو نشر ہوتا تھا، الحمدللہ میں نے 7 بار یہ پروگرام کیا۔ رات تین تین بجے تک مسلسل کالز آتی رہتیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ لوگوں کو اپنی شفاء کے لئے ایسے نسخوں کی ضرورت تھی جو وہ آسانی سے اپنی تکالیف کے ازالے کے لئے استعمال کرسکیں۔ یہ مشورے اور نسخے ان کی تہذیبی روایتوں، تاریخ اور گھریلو ثقافتوں سے ہم آہنگ تھے، اسی لئے مقبول ہوئے، یہیں سے میری قبولیت آسان ہوگئی۔ یہ ہزاروں ناظرین کی آواز بن گئی کیونکہ اس میں روایتوں کے احیاء کا کمال تھا۔‘‘

’’ایلوپیتھی طریقۂ کار حکمت سے منفرد بھی ہے اور متصادم بھی، آپ کیا سمجھتے ہیں کہ یہ بحث کارآمد ہے یا لاحاصل؟‘‘

’’ایلوپیتھی زود اثر ضرور ہے لیکن پہلے ایک مثال پیش کروں گا، ایک دیہات میں درخت کے نیچے رکھا ہوا مٹکا پانی سے بھرا رکھا ہے اسے سبیل ہی سمجھ لیں، جس سے پانی پینا ہر انسان کا حق ہوسکتا ہے۔ اس مٹکے میں کہیں کہیں کائی بھی لگی ہوئی ہے۔ کوئی کائی دیکھتے ہی پانی پینا گوارا نہیں کرتا۔ حالانکہ تاریخ گواہ ہے کہ پہلی اینٹی بایوٹک پنسلین اسی کائی سے بنی۔ کائی سے اینٹی بایوٹک اثرات جو ہر کسی کے بس میں تھے، ’حفظانِ صحت کے اصولوں کی پیروی‘ کے نام پر زائل کردیئے گئے۔ میری دوسری دلیل یہ ہے کہ کیا antigens کے انجکشنز لگا کر کیا اہم اینٹی باڈیز مادّوں کا افزائش روک پائے ہیں؟ کیا یہ کسی مریض کے جھوٹے پانی پینے سے بیماری لاحق ہوتی ہے؟ دنیا غور کرے تو شاید مان لے کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مومن کا جوٹھا پانی بھی شفاء ہے، اس لئے کہ جھوٹے پانی میں موجود اجزاءِ مرض سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرسکتے ہیں۔ ہم ویکسینز استعمال کرکے جسم میں مدافعتی قوت کی افزائش بھی اسی طرح کرتے ہیں اور معاف کیجئے گا صحت و صفائی کا یہ سبق ہمیں وہ قوم پڑھاتی ہے جس کا 90 فیصد طبقہ واش روم سے فراغت پا کر ہاتھ تک نہیں دھوتا۔ ایلوپیتھی نے ہر مرض کا فوری طور پر مداوا تو یقیناً کیا، لیکن سچ یہ ہے کہ یہ کسی بھی مرض کا حتمی علاج دریافت کرنے سے قاصر رہا، چنانچہ بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے مریض ایک دفعہ دوا شروع کردیں تو پوری زندگی تک کھاتے رہتے ہیں۔ اس سے ان امراض پر کنٹرول تو ہوجاتا ہے مگر جڑ وہیں کی وہیں رہتی ہے، مکمل شفاء نہیں ہو پاتی۔ جبکہ طبِ نبویؐ اور طبِ یونانی سببِ مرض پر بحث کرتی ہے۔ اس کا علاج طویل دورانیے پر مشتمل ضرور ہے لیکن شفاء کا مطلب مرض سے مکمل نجات ہوتا ہے جو اسی طرح نیچر کی طرف پلٹ کر آسان ہوجاتا ہے۔‘‘

حکیم سیّد عبدالغفار آغا

’’حکمت میں بیکٹیریل اور وائرل انفیکشن کا علاج کتنا زود اثر اور کامیاب ہوسکتا ہے؟‘‘

’’انہیں میں موسمی بیماریاں کہتا ہوں جیسے جب بھی موسم بدلے الرجی اور نزلہ زکام ہوسکتا ہے، لیکن یہ اس وقت ہوتا ہے جب ناک میں کچھ ایسے خارجی مواد داخل ہوجائیں جو سوزش کا باعث بنیں۔ مثلاً ماحولیاتی آلودگی اور تیز خوشبو وغیرہ۔ ناک کی جھلیوں میں خراش کا ہوجانا اور اس کے ردِعمل میں چھینکیں آنا قدرتی عمل ہے، یہ جھلیوں کو صاف کرتی ہے اگر چھینکوں کو روک دیا جائے تو ہم اللہ کے نظام سے لڑنے کا سبب بنتے ہیں۔ کھانسی ہوتی ہے تو بھی سانس کی نالی میں تنگی آنے کے سبب پیدا ہونے والے بلغم کو باہر نکلنے کا راستہ درکار ہوتا ہے۔ بلغم منہ کے راستے اسی طرح خارج ہوسکتا ہے، یہ بھی قدرتی machanism ہے۔ یعنی مظاہرِ حیات اسی طرح چلتے ہیں۔ کیا قدرت کے نظام یا تخلیق کو ہم غلط قرار دے سکتے ہیں؟ کیا کھانسی روکنے اور بلغم کا جمود کرتے چلے جانے سے شفاء مل سکتی ہے؟ کیا یہ نیچر سے لڑائی کرنا نہیں؟ کھانسی کی دواؤں کا ڈھیر لگا دینا اور پیتے چلے جانے سے ہمارے بچے سانس کی بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں، انہیں دمہ ہو رہا ہے۔ اس کا آسان ترین حل یہ ہے کہ جوشاندہ پیئیں۔ یا خشک سوجی صاف کرکے توے پر بھون لیں۔ اس میں پانی اور گڑ ملا کر حریرہ بنالیں اور اس حریرے کو وقفے وقفے سے کھائیں، آپ کو کسی کف سیرپ یا انجکشن کی ضرورت نہیں اور گرم پانی میں نمک گھول کر غرارے کرنا معمول بنالیں۔ رات کو مسواک کرکے سوئیں۔ اس طرح آپ کئی مہلک بیماریوں سے بچ سکیں گے۔‘‘

’’وزن گھٹانے کا آسان اور مؤثر ترین نسخہ بتایئے۔ آپ نے تو باقاعدہ آرگینک باڈی بیلنس پروگرام بھی متعارف کروایا ہے۔‘‘

میں انتہائی سرعت رفتاری سے وزن کم کرنے کے بجائے آہستہ آہستہ وزن کم کرنے پر زور دیتا ہوں۔ ورزشوں کے بعض پوسچرز خواتین کے لئے بہت خطرناک سمجھتا ہوں۔ جسم میں قدرتی اور نباتاتی پہلوؤں سے ورزشوں کے ضابطے متعین کرتا ہوں اور خاص کر پیروں کی ساخت سب سے پہلے دیکھی جاتی ہے۔ پیروں کے shape دیکھ کر ورزش پلان بنایا جاتا ہے۔ خاتون ڈاکٹر اور الٹراساؤنڈ اسپیشلسٹ کی خدمات بھی حاصل کی جاتی ہیں تاکہ ورزش کرنے سے جسم پر مرتب ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا جاسکے اور کم از کم ایک بار ای سی جی بھی کی جاتی ہے تاکہ ورزش سے دل کی کارکردگی کی فعالیت پر توجہ مرکوز رہے۔ میں ذاتی توجہ کے ساتھ وزن کم کرنے پر یقین رکھتا ہوں۔ وزن BMI کے برابر ہونا چاہئے، اگر بڑھ جائے تو کم کرنے کے لئے جلد بازی اور گھبراہٹ کا مظاہرہ نہ کریں۔ W.H.O کا اصول یہ ہے کہ بڑھے ہوئے وزن کا 10 فیصد 6 ماہ میں رفتہ رفتہ کم کریں۔ مثلاً اگر وزن 80 کلو ہے تو چھ ماہ میں 8 کلو تک کمی لائی جائے اور ہر ماہ کا ہدف ڈیڑھ کلو ہو۔ اس طرح آسانی سے وزن کم کیا جاسکتا ہے۔

> ’’میں پاکستان کی تاریخ کا پہلا حکیم ہوں گا جو مرنے کے بعد نسخوں کی 5 ہزار بیاضیں چھوڑے گا۔‘‘

اور صرف اضافی غذا میں کمی کردی جائے تو یہ ہدف آسانی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔‘‘

’’مفروضہ ہو یا حقیقت کہ یونانی ادویات گرم تاثیر رکھتی ہیں؟‘‘

’’گرم اور ٹھنڈے کا تصوّر ہی غلط ہے۔ کیلوری ایک ایسا پیمانہ ہے جس سے پانی کی مخصوص مقدار ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک کم ہوسکتی ہے۔ اس حرات کو کیلوری کہتے ہیں۔ دال اگر 100 گرام لی جائے تو اس میں 343 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ اسی مقدار کے کدّو میں صرف 14، اب سائنس ہی گرم اور ٹھنڈی تاثیر کا فیصلہ کرلے۔ حکیموں پر اعتراض ہے تو اپنے پیمانے پر خود جانچ لئے جائیں۔‘‘

’’ہمارے کھانے کس قدر غذائیت بخش یا غیر متوازن غذا پر مشتمل ہوتے ہیں؟‘‘

’’ہمارے کھانے PH 7-11 کے درمیان ہوتے ہیں۔ اب میں آپ کو تفصیلاً بتاتا ہوں۔ گوشت اور سبزی وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں، ادرک نظامِ ہاضمہ کے انزائم کا خزانہ ہے، لہسن بلغم کو کنٹرول ہی نہیں کرتا خون بھی پتلا کرتا ہے اور کولیسٹرول ختم کرتا ہے۔ زیرہ ریاح کو توڑتا اور نظامِ ہضم کو بہتر بناتا ہے، ہلدی بھی خون پتلا کرتی ہے اور السر کا علاج ہے، سرخ مرچ بیکٹیریا کو متوازن رکھتا ہے اور وائٹل ہیٹ کو برقرار رکھتا ہے۔ کچومر میں کھیرا گردے کے امراض، پیاز دل کے لئے، ٹماٹر میں لائیکوپین، ہری مرچ میں وٹامن C، پودینہ اور ہرے دھنیے نظامِ ہاضمہ اور منہ کے چھالوں کے لئے بہترین اور لیموں بھی وٹامن C کا خزانہ ہے تو اتنے سارے غذائی اجزاء مل کر کھانوں کو غیر متوازن کیسے کرسکتے ہیں۔ یہ نہایت غذائیت بخش ہوتے ہیں۔ البتہ کھانے کے بعد میٹھا کھانا سُنتِ نبویؐ ہے، خواہ کوئی شوگر کا مریض ہی کیوں نہ ہو۔ پانچ سات دانے شکر ہی پھانک لی جائے تو نظامِ ہاضمہ معتدل ہوجاتا ہے اور انسولین بننے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔‘‘

’’گھریلو خواتین جو جِم نہیں جاسکتیں ان کے لئے آسان اور سستا ترین نسخہ بتادیجئے؟‘‘

’’پانی کا استعمال زیادہ کیا کریں، یہ سستا اور آسان ترین نسخہ ہے۔ اس کے علاوہ دودھ اور دہی کا استعمال بڑھا دیں۔ یہ دونوں غذائیں جسم کو اسمارٹ بھی رکھتی ہیں اور ہڈیوں کی صحت بھی برقرار رکھتی ہیں۔ دہی بھی وہ جو مٹی کے کونڈے میں جمایا جاتا ہے، جو اسٹیل کے برتنوں میں جمایا جاتا ہے اس کے مقابلے میں زیادہ طاقتور اور مفید ہے۔ خواتین کو چاہئے کہ گھر میں دہی جمائیں مٹی کے کونڈے میں قدرتی طریقے سے بیکٹیریا پنپتا ہے۔ پھر اس میں سفید زیرہ شامل کرلیا جائے اور بالخصوص دوپہر کے کھانے میں شامل کریں۔ گردے کے امراض اور ابتدائی درجے کے کینسر سے نبٹنے کا مجرّب نسخہ ہے۔‘‘

’’آپ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مخصوص مینی کیور اور پیڈی کیور تجویز کرتے ہیں وہ کیوں ضروری ہے؟‘‘

’’عموماً جسمانی بیماریوں کی ابتداء پیروں ہی سے ہوتی ہے۔ اگر خدانخواستہ شوگر کے مریض کے پیر پر زخم ہوجائے تو یہ زخم اس قدر بڑھتا ہے کہ آخری حل پیر کا شارہ جاتا ہے۔ ابتدائی احتیاط کے طور پر ہم ماہرانہ ہاتھوں سے مینی کیور اور پیڈی کیور کراتے ہیں تاکہ زخم کسی پیچیدگی کا باعث نہ ہو۔ جِم میں آتے ہی مکمل میڈیکل ہسٹری لے کر ضرورت کے مطابق ورزش اور علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔‘‘

’’کلر تھراپی اور اروما تھراپی بھی معالجے کی اہم صورتیں ہیں، کیا ہمارے ہاں مریضوں کو ان کی سوجھ بوجھ ہے؟‘‘

’’بالکل، بعض رنگ انسان کو فعال رکھتے ہیں، تحریک دیتے ہیں اور کچھ رنگ طبیعت کو پُرسکون کرتے ہیں۔ آتشیں گلابی رنگ ذہنی طور پر ارتعاش پیدا کرتا ہے، جبکہ ہلکا سبز رنگ سکون آور ہے۔ اب تو پوری دنیا میں کلر تھراپی کو بطورِ علم استعمال کیا جانے لگا ہے۔ اسی طرح اروما تھراپی یعنی خوشبوؤں اور بدبوؤں کا انسانی ذہن پر جو اثر مرتب ہوتا ہے وہ بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ مثلاً چنبیلی کی مہک soothing ہوتی ہے، جبکہ لیونڈر ذہن کو فعال رکھتی ہے اور جگاتی ہے۔ گلاب کی خوشبو فرحت دیتی ہے، دل کی رفتار کو کنٹرول کرتا ہے، مشک اور عنبر ڈپریشن کو دور کرتے ہیں۔ کچھ لوگ لیونڈر لگا کر سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ دفتر جاتے وقت لگانے کی خوشبو ہے۔ عرب افراد عود کی خوشبو پسند کرتے ہیں اور خوب لگاتے ہیں۔ یہ بھی ذہنی طور پر صحت بخش خوشبوؤں میں سے ایک ہے۔ میں کرتا یہ ہوں کہ دوا کے ساتھ ساتھ مختلف نسخوں پر مریض کی ضرورت کے مطابق کلر اور اروما تجویز کرکے علاج کو آسان بنا دیتا ہوں۔‘‘

’’گرمی کا توڑ کرنے والے شربتوں مثلاً صندل، ستو، شربت بزوری اور کچی یا پکی لسی پر کولڈ ڈرنکس کو کیوں فوقیت دی جاتی ہے، اس مسئلے کا کوئی حل کیسے نکلے گا؟‘‘

’’ہم کولڈ ڈرنکس پیتے کیوں ہیں۔ تروتازہ اور جسم میں ٹھنڈک کا احساس اُجاگر کرنے کے لئے ہی ناں تو سمجھنے کی بات یہ ہے کہ ستو اور لسی ہماری روایت کا حصہ بھی ہیں۔ دہی کے فوائد تو لاتعداد ہیں ہی، مگر جَو کی خوبیاں جگر کی فعالیت برقرار رکھنے کے لئے نہایت عمدہ اور اکسیر ہیں۔ ستو میں گڑ ڈالا جائے تو انرجی کے لئے بہترین مشروب ہے۔ پھلوں اور نباتات سے کشید کئے گئے اجزاء پر مشتمل شربت ہمارے آباؤ اجداد نسل در نسل استعمال کرتے چلے آرہے ہیں اور وہ بہت ذہن افراد تھے جنہوں نے غذائی نظام کو نیچر سے متصادم نہیں ہونے دیا۔ یہ ہمارے پرکھوں کی تاریخ اور تہذیب کا احیاء کرنے والے یہی مشروب ہیں۔ ہمیں نیچر کی طرف لوٹنا ہی پڑے گا کہ اسی میں صحت کی بقاء ہے۔

’’جدید سائنس پروسیسڈ کھانوں کی مخالفت کرتی ہے۔ کیا کھانوں میں preservatives کا ہونا صحت بخش علامت ہے؟‘‘

’’میرا تجربہ یہ کہتا ہے کہ خالص اورنج جوس کا گلاس فریج میں 5 روز رکھا رہے تو پیا نہیں جاسکتا۔ مغربی ملکوں کی مصنوعات پر بھی No Preservative Added درج کیا جاتا ہے۔ بعض Preservative Agents کے بغیر جوس بھی محفوظ اور تازہ نہیں رکھا جاسکتا۔ باقی گوشت سے بنی ہوئی غذاؤں کو پروسیسنگ کرنے کا عمل جگر کی بیماریوں میں مبتلا کرسکتا ہے۔‘‘

’’آپ پاکستانی ٹیلی ویژن چینلوں کے محبوب حکیم ہیں اور دبئی میں بھی کلینک کرنے جاتے ہیں، خواتین کی اکثریت کن مسائل میں مبتلا نظر آتی ہے؟‘‘

’’تین مسائل نہایت اہم ہیں وزن کی زیادتی، چہرے اور بالوں کی نگہداشت وغیرہ۔ مانا کہ خوبصورتی عورت کا حق ہے، لیکن ہمارے یہاں کاسمیٹک میں کیمیکلز کے اجزاء جلد کو خراب کر رہے ہیں، پھر اس جلد کو اپنی اصلی رنگت میں واپس لانے میں خاصا وقت لگتا ہے۔ بعض خواتین میں جلد کے کینسر تک کی رپورٹس ملی ہیں۔ ہارمونز کی تبدیلی کے اثرات بھی اہم مسئلے کی نشاندہی کرتے ہیں۔ 90% کالز اور مریضاؤں میں PCOD کے مسائل موجود ہیں۔ کچھ عرصہ پہلے اٹلی میں ایک کانفرنس منعقد ہوئی تھی جس میں بطورِ خاص یہ تحقیق سامنے آئی تھی کہ چکن (مرغی) کو جلدی بڑا کرنے اور کاروباری طور پر منفعت بخش بنانے کے لئے اسے ایسے ہارمونل انجکشنز لگائے جارہے ہیں جن کے مُضر اثرات نوجوان بچیوں پر ایام کی بے قاعدگی اور دیگر پیچیدگیوں کی صورت میں ظاہر ہو رہے ہیں۔ پھر تیسرا مسئلہ بالوں کا گرنا یا وقت سے پہلے گرے ہوجانا ہے۔ اب اگر خواتین فیشن کی بنیاد پر تیل لگانا چھوڑ دیں گی اور غلط پروپیگنڈے کے سبب طرح طرح کے شیمپوز استعمال کریں گی جن میں ایک مخصوص جزو SLS مقررہ مقدار سے قدرے زیادہ شامل کیا جاتا ہے تو اس کے مُضر اثرات بالوں کی صحت کی خرابی کی صورت میں سامنے آئیں گے۔ جب بالوں میں تیل پابندی سے لگایا جاتا تھا تو جڑوں تک سر کی جلد کو جلا ملتی تھی اور خشکی کی شکایت بھی نہیں ہوتی تھی۔ اب خواتین اسٹریکنگ اور ڈائی کرتے کرتے انہیں وقت سے پہلے demage کرلیتی ہیں۔‘‘

’’سبز چائے بہتر کہی جاتی ہے، لیکن کیا Bed Tea لینے والوں کو کوئی مشورہ دیں گے؟

’’سبز چائے بھی عام چائے جیسے کیمیائی عمل سے گزار کر تیار کی جاتی ہے۔ پینی ہے تو پھر جڑی بوٹیوں کی چائے پیجئے۔ سونف، سبز الائچی، پودینہ اور ادرک کا قہوہ بنا کر چند قطرے لیموں کے شامل کرلیں۔ یہ چائے آپ کے نظامِ ہاضمہ کو بہتر کردے گی، سینے کی جلن میں بھی افاقہ دے گی۔ اگر کسی بچے کو اسہال کی شکایت ہو تو اسی پانی میں چٹکی بھر میٹھا سوڈا ملا کر وقفے وقفے سے پلایا جائے تو اسے افاقہ ہوگا اور شام تک ڈاکٹر کا انتظار آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔ مرغن کھانوں کے بعد بھی جڑی بوٹیوں کی چائے پینا مفید ہے۔

نہار منہ پی جانے والی چائے کو میں Bad Tea پکاروں گا کیونکہ یہ تو معدے میں موجود انزائمز کو ختم کردیتی ہے۔ کبھی خالی پیٹ چائے پینے کا ارادہ بھی نہ کریں۔ کیفین کی مقدار کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر وزن کم کرنا ہو تب بھی اور اگر زیرِ علاج ہوں تب بھی۔‘‘

’’خود اپنی شخصیت کے حوالے سے کوئی تبصرہ کریں گے؟۔‘‘

’’میں پاکستان کی تاریخ کا پہلا حکیم ہوں گا جو مرنے کے بعد نسخوں کی 5 ہزار بیاضیں چھوڑے گا۔‘‘

> W.H.O کا اصول یہ ہے کہ بڑھے ہوئے وزن کا 10 فیصد 6 ماہ میں رفتہ رفتہ کم کریں

Email: aghaherbal@hotmail.com
Website : www.aghaherbal.com

چھٹیاں گزارنے کا کچھ تو بہانہ ہو

ووکیشنل انسٹیٹیوٹس بہتر تربیتی مراکز ہیں

امبر سلیم لاہور

موسمِ گرما کا آغاز ہو چکا ہے اسکول اور کالج میں چھٹیاں شروع ہوگئی ہیں۔ چھٹیاں ہوتے ہی پہلا خیال ذہن میں یہی آتا ہے کہ ان کو کیسے گزارا جائے۔ چھٹیاں ٹی وی کے سامنے، کمپیوٹر اور گیمز کھیلتے ہوئے گزاریں یا کوئی مثبت کام کیا جائے، جس سے عملی زندگی میں بھی کوئی فائدہ ہو۔ لاہور میں نوجوان لڑکیوں اور خواتین کی سہولت اور فارغ اوقات کے بہترین مصرف کیلئے گورنمنٹ اور پرائیویٹ ادارے ہیں جوان کو مختلف شارٹ کورسز کرواتے ہیں۔ جو عملی زندگی میں بھی کارآمد رہتے ہیں اور لڑکیوں کے شوق کی تسکین بھی ہو جاتی ہے۔ کچھ سیکھنے کے بعد جب ہاتھ سے بنی ہوئی کوئی چیز کسی کو گفٹ دی جائے تو وصول ہونے والی تعریف سیروں خون بڑھا دیتی ہے۔

ان شارٹ کورسز میں سلائی کٹائی، ہاتھ اور مشینی کڑھائی، کوکنگ، بیکنگ، پینٹنگ، بیوٹیشن، کینڈل میکنگ، انٹیریر ڈیکوریشن، گلاس پینٹنگ، پوٹ پینٹنگ، ٹیکسٹائل ڈیزائن، فیبرک پینٹنگ، ربن ورک، فیشن ڈیزائننگ، جیولری میکنگ، پنسل اسکیچنگ، اور بہت سے دوسرے ہینڈی کرافٹ شامل ہیں۔

یوں تو لاہور میں بہت سارے ادارے شارٹ کورسز کروا رہے ہیں لیکن کچھ ادارے زیادہ مستند ہیں ان میں یہ تین مشہور گورنمنٹ ادارے ہیں۔

سوسائٹی ووکیشنل انسٹیٹیوٹ

یہاں پر ساٹھ سے ستر کورس کروائے جاتے ہیں۔

ایڈریس:

سوسائٹی ووکیشنل انسٹیٹیوٹ مغل پورہ لاہور، فون۔ 051-36870558

قصرِ بہبود خواتین

یہاں بھی ساٹھ سے ستر مختلف کورس کروائے جاتے ہیں۔

ایڈریس:

ایم بلاک ماڈل ٹاؤن ایکسٹینشن لاہور، فون۔ 051-35218926

صنعتِ زار

یہاں پر بائیس کورس کروائے جاتے ہیں۔

ایڈریس:

22 کشمیر بلاک دبئی چوک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور، فون۔ 99239806

ہاؤس وائف ہوم

یہ پرائیویٹ ادارہ ہے۔

ایڈریس:

ہاؤس وائف ہوم 124 شادمان لاہور، فون۔ 37581147

آپ کا چھٹیاں گزارنے کا مسئلہ تو حل ہوا، اپنے قریبی مرکز سے معلومات حاصل کرلیں اور اب اپنا وقت ضائع کرنے کی بجائے اسے مثبت استعمال میں لائیں۔

ہماری ہنڈیا کے خاص جُزو

جو بنائیں کھانوں کو مزے دار

سحر حسن

دسترخوان پر رکھی نمکین ڈش کا ڈھکن جونہی کھولا جاتا ہے، کھانے کی مخصوص مہک اور رنگت دیکھ کر کھانے کو جی للچانے لگتا ہے، بھوک نہ بھی لگ رہی ہو تو لگنے لگتی ہے۔ ظاہر ہے پہلا لقمہ کھاتے ہی کھانا پکانے والے کے کمالِ فن پر داد دی جاتی ہے۔ خاتونِ خانہ کا ذوق وشوق اپنی جگہ، کچھ کمال مختلف قسم کے مصالحوں اور اعلیٰ معیار کے ڈالڈا کوکنگ آئل و ڈالڈا VTF بناسپتی کا بھی ہے جو پاکستان، ہندوستان اور ساؤتھ ایشین cuisines کے لئے لازم وملزوم سمجھے جاتے ہیں۔ مزے دار کھانا بنانے کے لئے بہترین مصالحے شامل کرنے کے ساتھ ساتھ اگر معیاری گھی اور تیل کے استعمال کو یقینی نہ بنایا جائے تو نہ صرف آپ کی ہنڈیا کا ذائقہ بلکہ رنگت بھی متاثر ہو گی۔ اس لئے بہترین مصالحوں کے ساتھ بہترین گھی اور تیل یعنی ڈالڈا کوکنگ آئل اور ڈالڈا VTF بناسپتی کا استعمال نہ صرف بہترین ذائقہ دے گا بلکہ یہ آپ کی بہترین صحت کا ضامن بھی ہیں۔ آج اپنے اس آرٹیکل میں ہم ہر روز کھانوں میں استعمال کئے جانے والے ضروری اجزاء کے طبی خواص سے متعلق معلومات آپ کی نذر کر رہے ہیں، تاکہ آپ بھی ان کی افادیت جانیں۔ آخر آپ کو بھی پتا ہونا چاہئے کہ روزانہ ہنڈیا میں ان چیزوں کو زمانہ قدیم سے شامل کئے جانے کی وجہ کیا ہے؟

الائچی:

الائچی کو ہم مصالحوں کی ملکہ کے نام سے پہچانتے ہیں۔ یہ اپنے منفرد ذائقے اور خوشبو کے باعث مشہور ہے، اسی لئے تو یہ مشرقی کھانوں کا لازمی جزو ہے۔ اسے میٹھے، نمکین پکوانوں کے علاوہ چائے، کافی اور شربت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی یہ اپنے طبی خواص کی وجہ سے خاص شہرت رکھتی ہے۔ جنوب مشرقی ایشیاء کے ممالک میں یہ روایتی ادویات کا لازمی حصہ ہے۔ اسے مختلف بیماریوں کے علاج میں بھی مؤثر سمجھا جاتا ہے۔ یہ سینے کی جلن، تیزابیت کے باعث ہونے والی جلن، ہاضمے کی خرابیوں، گیس، اپھارہ، بدہضمی کے لئے فائدہ مند ہے۔ گردوں کے انفیکشنز میں جادوئی اثرات دکھاتی ہے۔ دانتوں، مسوڑھوں کی خرابیوں اور سانس کی بدبو دور کرنے کے لئے اچھی ہے، کھانسی اور ٹھنڈ کے باعث ہونے والے سردرد سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ یہ detoxyfying اثرات کے علاوہ جراثیم کش اور اینٹی سپٹک اثرات دکھاتی ہے اور سانس کی تنگی، اعصاب اور پٹھوں کی اینٹھن کے لئے آزمودہ نسخہ ہے۔

کالی مرچ:

اسے بھی ہمارے ہاں شوربے والے سالنوں اور مختلف ڈشوں میں لازمی شامل کیا جاتا ہے۔ تحقیقی جائزے اس کے طبی خواص کی تصدیق کرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی دوسری اہم خصوصیت یہ ہے کہ آنتوں کی نالیوں میں موجود گیس کے اخراج میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ اپھارہ، بدہضمی کے سبب پیدا ہونے والی تکالیف کم کرتی ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹس خواص کی حامل بھی ہے۔ خاص طور پر آنتوں کی نالیوں میں پیدا ہونے والے بیکٹیریا کی افزائش کو روکتی ہے۔ اس کی تھوڑی سی مقدار روزانہ کھانوں میں استعمال کرنا مفید ہے۔

دار چینی:

یہ ایک قدیم مصالحہ ہے۔ اس کی مخصوص مہک اسے دوسرے مصالحوں سے منفرد بناتی ہے۔ چینی ادویات میں اسے لازمی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سردیوں میں ٹھنڈ لگنے کی وجہ سے ہونے والے نزلہ، کھانسی، زکام میں آرام دیتی ہے۔ ریاح کی تکالیف، متلی، اسہال، حیض کی تکالیف دور کرتی ہے۔ توانائی اور خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مفید ہے۔ خاص کر ایسے افراد کے لئے بھی جن کے پیر ٹھنڈے اور جسم مستقل گرم رہتا ہے۔

> یہ تمام مصالحے پاکستان، ہندوستان اور ساؤتھ ایشین cuisines کے لئے لازم و ملزوم سمجھے جاتے ہیں

آیورویدک متبادل طریقہ علاج میں اسے ذیابیطس، بدہضمی اور سردی لگنے کی صورت میں کھلانا تجویز کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں سردیوں میں اس کی چائے پینے کا رواج عام ہے، کیونکہ لوگوں کو یقین ہے کہ اس چائے سے کھانا ہضم ہوگا اور سردی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔

کری پتہ:

یہ متلی اور بدہضمی کا آزمودہ علاج سمجھا جاتا ہے۔ اس کے آدھے چمچ رس میں چند قطرے لیموں کا رس شامل کر کے چٹکی بھر چینی ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہر روز اس کے چند پتے چبانے سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ بینائی تیز کرتا ہے، اسے موتیا کے مرض کے لئے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ آپ کے بالوں کی نشوونما اور رنگ کے لئے بھی مفید ہیں۔ اگر آپ کو اس کا خام ذائقہ پسند نہیں ہے تو آپ بازار میں دستیاب پاؤڈر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ چند پتے اپنے بالوں میں لگائے جانے والے تیل میں شامل کر لیں، پھر اسے پکا لیں، یہ ہیئر ٹانک آپ کے بال صحت مند بنائے گا۔

لونگ:

اسے اروما تھراپی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مختلف قسم کے دردوں سے نجات دلاتی ہے۔ یہ جراثیم اور سوزشی محرکات کے خلاف اثر دکھاتی ہے۔ لونگ اور اس کا تیل صحت کے بہت سارے مسائل کا قدرتی علاج ہے۔ یہ الرجی، جوڑوں کے درد، سردی کے باعث ہونے والی تکلیفوں، کھانسی، بخار، آدھے سر کے درد، متلی، اور قے میں بھی بے حد مفید تصور کی جاتی

... Food poisoning میں فائدہ دیتی ہے۔ میٹابولزم کارکردگی اور دورانِ خون تیز کرتی ... خون میں شکر کی سطح پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ایستھیما، sinuses اور ٹی بی کی بیماریوں کے لئے ...

[illegible]

... مسائل کا علاج سمجھا جاتا ہے، کچھ لوگ اسے بہتے ہوئے sinuses کے لئے مفید بتاتے ہیں۔ اس کے ... بھی مجرب نسخہ ہے۔ جائفل اپنی اینٹی فنگل، اینٹی ڈپریشن، aphrodisiac اور ہاضمے کے نظام کو فعال رکھنے میں ... ہے۔ اس میں موجود کاپر، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیز، آئرن، زنک اور میگنیشیم جیسے مرکبات دل کی بیماری اور ... کے خطرات کو ٹالتے ہیں۔ یہ بیماری کی روک تھام اور صحت کے فروغ میں کارکردگی دکھاتا ہے۔ یہ وٹامن B ... C، فولک ایسڈ، رائبوفلیون، نیاسین اور کئی فلیوونائیڈز، بیٹا کیروٹین پر مشتمل ہے، جو انسانی ... ہیں۔ جائفل جاوتری دونوں اینٹی آکسیڈینٹس خواص بھی رکھتے ہیں۔

[illegible]

... کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ اس میں موجود قیمتی مرکبات مثلاً Rutin, Caffeic acid, ... اور Salicylates قلبی صحت کو بہتر ... جوڑوں کے درد اور دیگر اشتعال انگیز حالتوں کے علاج میں بھی مؤثر ... ہے۔ قرونِ وسطیٰ کے جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے پریکٹیشنز ... کی بے قاعدگی دور کرنے میں مددگار مانتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ... زخم، پیشاب کی تکالیف اور گٹھیا کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ یہ ... فنگس کے خلاف مزاحمتی خصوصیات سے بھرپور ہے۔ اس کی ... خصوصیات ذیابیطس کے علاج میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ... کو دور کرنے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں میں موجود ... migraines کے علاج میں بھی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

[illegible]

... سانس کی خرابیوں، دمہ، برونکائیٹس، سردی، انیمیا، جلدی بیماریوں، پھوڑے اور کینسر جیسی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ... میں موجود ایسنشل آئل، وٹامن A اور C ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے ... پر پاکستان، بھارت اور دیگر ایشیائی، افریقہ اور لاطینی امریکا کے ممالک میں کھانوں میں ... کیا جاتا ہے۔

> آپ بھی جانئے کہ زمانہ قدیم سے اِن مصالحوں کو کھانوں میں شامل کئے جانے کی وجوہات کیا ہے؟

[illegible]

... ہمارے جسم کے لئے ضروری معدنیات میں سے ایک ہے۔ یہ جسمانی ... میں سیال کے توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اعصاب ... تحریک پیدا کرتا ہے۔ یہ کیلشیم اور دوسرے معدنیات کو خون میں جذب کرنے کے ... مددگار ہے۔ جہاں کم نمک کے منفی اثرات بھی سامنے آتے ہیں وہیں نمک کے زیادہ ... استعمال سے ہائی بلڈ پریشر، شدید تیزابیت اور کینسر جیسے امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے بچے جو جنک فوڈز کھاتے ہیں یا جنہیں نمک اوپر سے چھڑک کر کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے تو انہیں بلوغت کی عمر سے ہی مختلف تکالیف گھیر ... لیتی ہیں۔ اس لئے نمک کے استعمال میں ابتداء ہی سے احتیاط کی جائے تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکے۔

[illegible]

... آئل سوزش کے خلاف کارکردگی دکھاتا ہے۔ یہ کینسر کو پھیلنے سے روکنے کی صلاحیتوں ... الزائمر میں مفید ہے۔ اسے قدرتی Pain killer بھی کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کے ... سسٹم کو درست رکھتی ہے اور وزن کو توازن میں رکھتی ہے، کولیسٹرول گھٹاتی ہے۔ اس کے علاوہ ... کے مسائل، ریاح، پیشاب سے خون آنا، سینے کی جلن، دانتوں میں درد کی صورت میں ... دکھاتی ہے۔

[illegible]

... ساری بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اسے مختلف امراض کے علاج میں استعمال کیا جاتا ... کی جلن، فالج، بخار، گلے کی خراش، بواسیر، متلی، بدہضمی، گیس، اسہال اور گٹھیا جیسی ... میں کارآمد نسخہ سمجھی جاتی ہے۔ یہ پیٹ کی خرابی، السر اور گلا آجانے کی صورت میں بھی اثر ... دکھاتی ہے۔ یہ سردی لگنے اور نزلے زکام کی صورت میں ایجنٹ کے طور پر کام کرتی ہے اور جمے ہوئے بلغم کو نکال دیتی ہے۔ اس کی Anti fungal خصوصیات بھی ڈھکی چھپی نہیں ہیں۔

یہ دردِ شقیقہ (Migrane) کے لئے مفید ہے۔ یہ Anti allergen اثرات بھی رکھتی ہے اور ایک ایسی کام کی بوٹی ہے جو آرتھرائٹس، ذیابیطس، جلدی مرض، چنبل اور اعصابی تکالیف بھی کم کرتی ہے۔ دل کے درد کے امکانات کم کرتی ہے، بلڈ پریشر کو نارمل کرتی ہے۔ اس میں موجود Capsaicin نامی جزو جوڑوں کا درد دُور کرنے میں مددگار ہے۔ یہ اینٹی کینسر اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات رکھنے کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنے اور دانتوں و مسوڑھوں کی بیماریوں کے خلاف بہترین ایجنٹ ہے۔

دھنیا:

ذیابیطس کے حوالے سے ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق یہ خراب کولیسٹرول اور خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے کی صلاحیت سے بھرپور ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ خواص کا حامل بھی ہے۔ اس میں موجود ایسنشل آئل اور فیٹی ایسڈز نظامِ ہاضمہ، گیس، قبض کے مسائل درست کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

پیاز:

یہ طبی افادیت کی حامل ہے۔ اسے سردی لگ جانے، کھانسی، دمہ، کیڑے مکوڑوں سے بچاؤ کا بہترین نسخہ سمجھا جاتا ہے۔ چائنا کی ادویات میں کھانسی، سینے میں درد (angina) جرثوموں کی وجہ سے ہونے والے زخموں اور سانس کی تکلیف رفع کرنے کے لئے اسے شامل کیا جاتا ہے۔

یہ بڑی آنت میں صحت مند bifido bacteria کو فروغ دینے اور نقصان دہ بیکٹیریا کی پیداوار کو روک دیتی ہے، جو کہ ٹیومر کا خطرہ ٹالتے ہیں۔ اس کے flavonoids قلبی بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ یہ پیٹ کے کینسر کے لئے بھی مفید ہے۔

لہسن:

یہ مختلف بیماریوں کے علاج کے حوالے سے کرشماتی اثرات دکھاتا ہے۔ لہسن کی محدود مقدار حاملہ ماں کھائے تو بچے کے وزن میں بہتری آتی ہے۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے علاوہ رگوں اور شریانوں کی صحت برقرار رکھتا ہے۔ یہ کھانسی، سردی اور سینے کی جکڑن کے لئے مؤثر ہے۔ گیسٹرو بیماریاں لگنے کے خلاف مزاحمت کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ اس میں موجود آیوڈین hyper thyroid کے لئے بہترین ہے۔ اس کا وٹامن C مسوڑھوں سے خون جاری ہونے، زخموں کو ہرے ہونے سے روکتا ہے۔ یہ رگوں کی دیواروں پر جمع ہونے والے ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول اور aortic plaque کو مؤثر طریقے سے کم کرتا ہے، جو کہ دل کی حفاظت اور قلبی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا باعث ہے۔ لہسن فنگل اور بیکٹیریل بیماریوں کے لئے بھی اچھا مانا جاتا ہے۔ یہ پیٹ، سینے، مثانے کی تکالیف اور بڑی آنت کے کینسر کے خلاف اثر دکھاتا ہے۔ دانتوں کے درد میں مؤثر ہونے کے ساتھ خون میں شامل شکر کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔

ادرک:

آیورویدک طریقہ علاج میں اسے سینے کے امراض کے لئے انتہائی مؤثر دوا خیال کیا جاتا ہے۔ یہ عمل انہضام کی بہتری کے لئے حیرت انگیز خصوصیات سے مالا مال ہے۔ گیس، بدہضمی، متلی کے علاوہ sinuses کے لئے کارآمد دوا ہے۔ پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ ادرک کی چائے حلق اور ناک میں جکڑا ہوا بلغم نکالنے میں مددگار ہے۔

گرمی آئی تو کیا ہوا؟

پھولوں سے تازہ چہرے اب بھی نظر آئیں گے

آپ اپنی دلکشی اور تازگی برقرار رکھنے اور خوبصورت نظر آنے کے لئے مہینے دو مہینے بعد پارلر کا رخ ضرور کرتی ہوں گی اور پھر وہاں سے فیشل، کلینزنگ اور ماسک وغیرہ کے استعمال کے بعد ہی آپ کی جلد تروتازہ دکھائی دیتی ہے، لیکن ہر روز تو کوئی خاتون پارلر نہیں جا سکتی اور پھر اس فیشل کے اثرات بھی چند روز ہی رہتے ہیں اور کچھ روز کے بعد جلد دوبارہ ویسی ہو جاتی ہے جیسی کہ پہلے تھی۔ ظاہر ہے اس کام کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ پیسہ بھی درکار ہوتا ہے اور گھریلو بجٹ بھی خراب ہوتا ہے۔ دورِ حاضر میں مہنگائی بھی بڑھ گئی ہے اور بیوٹی پارلروں نے بھی اپنے معیار اور مقبولیت کی بنیاد پر خدمات کے معاوضوں میں اضافہ کر دیا ہے جو کہ عام آدمی کی پہنچ سے بہت دور ہیں۔ اپنے چہرے کی دلکشی ہر کسی کا خواب ہوتا ہے لیکن پیسے اور وقت کی کمی اس کو حقیقت نہیں بننے دیتی اور ہم اپنے قدرتی حسن اور خوبصورتی کو اپنی غفلت اور پیسے کی کمی کی وجہ سے کھو دیتے ہیں۔

جلد کی اقسام

ہر انسان کی جلد کی اوپری سطح مختلف ہوتی ہے جس کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔
ہماری جلد کی تین اقسام ہیں۔ نارمل، خشک اور روغنی۔ جلد کی ہر قسم کی نگہداشت مختلف ہوتی ہے۔

نارمل جلد

نارمل جلد قدرت کا بہترین تحفہ ہے کیونکہ یہ دیکھنے میں نرم و ملائم نظر آتی ہے اور اس کی دیکھ بھال کے لئے زیادہ جتن بھی نہیں کرنے پڑتے بلکہ دن میں دو تین بار تازہ پانی سے منہ دھو لینا اور ایک دفعہ اچھا فیس واش استعمال کر لینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

خشک جلد

جلد کی اوپری سطح بہت کمزور اور نازک ہوتی ہے۔ اس کی تازگی بحال رکھنے کے لئے اچھے موئسچرائزنگ لوشن کا استعمال کرنا چاہئے۔ چہرے پر دودھ کریم، روغنیات وغیرہ کا استعمال چہرے کی تازگی کو بحال رکھتا ہے۔ خشک جلد بہت کمزور ہوتی ہے اس پر موسمی اثرات بہت جلد نمایاں ہوتے ہیں اس لئے موسم کے بدلتے ہی حُسن ماند پڑنا شروع ہو جاتا ہے، اس لئے تھوڑی محنت اور توجہ آپ کے حُسن کو ماند نہیں پڑنے دیتی۔

> روغنی جلد کی نگہداشت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ 2 یا 3 گھنٹے بعد تازہ پانی سے منہ دھونا اور صاف کاٹن کے کپڑے سے خشک کرنا چاہئے

روغنی جلد

جلد روغنی ہو تو جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور ان میں گرد و غبار جمع ہو کر رنگت خراب کرتے ہیں اور چہرے پر کیل مہاسے، دانے نکل آتے ہیں جن کی نگہداشت نہ کی جائے تو نشان چھوڑ جاتے ہیں اور چہرہ بدنما لگنے لگتا ہے۔ روغنی جلد کی نگہداشت قدرے زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ 2 یا 3 گھنٹے بعد تازہ پانی سے منہ دھونا اور صاف کاٹن کے کپڑے سے خشک کرنا چاہئے۔ روغنی جلد کے لئے آئل فری فیس واش استعمال کرنا چاہئے، کلینزنگ کرنی چاہئے تاکہ جلد کے مسام صاف رہیں اور ان میں جمع گرد نکل آئے۔ روغنی جلد کی مالک خواتین کو اسٹیم لینا چاہئے یا نہیں، اس بات کا فیصلہ بیوٹیشن پر چھوڑ دیں کیونکہ pores کے کھل جانے کے بعد کی احتیاط نہ کرنے کی صورت میں چہرہ زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ایسے کاسمیٹکس کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے جن میں حیوانی چکنائی کی زیادتی ہو کیونکہ اس سے چہرے پر روغن کی زیادتی ہو جاتی ہے اور دانے نکل آتے ہیں۔

چہرے کی نگہداشت

جلد کی قسم خواہ کیسی ہی کیوں نہ ہو اسے دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ مہنگائی اور وقت کی کمی کی وجہ سے خواتین پارلر نہیں جا سکتیں لیکن وہ اپنے حسن کو برقرار رکھنے کے لئے بازار سے مختلف قسم کی رنگ گورا کرنے والی کریمیں لا کر استعمال کرتی ہیں جس سے وقتی طور پر ان کو کم قیمت میں پارلر جیسے نتائج میسر ہو جاتے ہیں لیکن ان کریموں کا زیادہ استعمال چہرے کی جلد کی قدرتی خوبصورتی کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے، جلد کی تہہ پتلی اور حساس ہو جاتی ہے جو موسمی اثرات برداشت نہیں کر پاتی اور رنگت ماند پڑ جاتی ہے۔

اچھی غذا کا استعمال

انسانی جلد کو تروتازہ و شاداب رکھنے کے لئے دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اچھی غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی خوراک میں تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔ ہرے پتے والی سبزیاں جلد کی تروتازگی رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جلد کی تازگی اور دلکشی کے لئے تیز مصالحے والی اشیاء سے پرہیز کیا جائے۔

دھوپ انسانی جسم کی اہم ضرورت ہے۔ سورج کی شعاعیں وٹامن D کا بڑا ذریعہ ہیں لیکن زیادہ دیر جلد کا دھوپ میں رہنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ سورج سے نکلنے والی UV شعاعیں جو کہ 11 سے 3 بجے کے درمیان نکلتی ہیں ان سے بچنا چاہئے کیونکہ اس وقت سورج اپنے جوبن پر ہوتا ہے۔ ایسی خواتین جو کہ جاب کرتی ہیں ان کو چاہئے کہ اپنے آپ کو ان مضر شعاعوں سے بچانے کے لئے گھر سے نکلتے وقت SPF یا نقاب وغیرہ کا استعمال لازمی کریں تاکہ ان کی جلد متاثر نہ ہو اور رنگ ماند نہ پڑے اور زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں۔ جسم میں پانی کی کمی جلد کی تازگی کو ماند کر دیتی ہے۔

ہربل مصنوعات کا استعمال

ایسی خواتین جو کہ اپنے چہرے کی رونق کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں ان کو چاہئے کہ اپنے لئے تھوڑا وقت نکالیں اور گھر پر ہی ہربل مصنوعات کے استعمال سے چہرے کی دلکشی اور رونق کو برقرار رکھیں۔ ذیل میں ہم آسان اور سادہ فیشل کی ترکیب دے رہے ہیں، خود بھی استفادہ کریں اور دوسروں کو بھی یہ مشورہ دیں۔

> ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام چیزیں ہوتی ہیں جن سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور پیسے کے ضیاع سے بچت ہو جاتی ہے

ہوم فیشل ٹریٹمنٹ

ہم گھر میں کم پیسوں میں اپنے چہرے کو چمکتا اور دلکش رکھ سکتے ہیں۔ ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام چیزیں ہوتی ہیں جن سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور پارلر جانے اور پیسے کے ضیاع سے بچت ہو جاتی ہے، اس میں بھی پارلر ٹریٹمنٹ کی طرح کلینزنگ، اسکن وائٹنگ، ماسک اور ٹونر وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پارلر میں استعمال کی جانے والی بیشتر کریمیں کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں لیکن ہوم فیشل میں کوئی چیز بازاری کیمیکل والی استعمال نہیں ہوتی بلکہ آپ نے اپنی تھوڑی سی محنت اور ہمت سے گھر پر ہی بنائی ہوتی ہیں لیکن اس کا فائدہ بھی اتنا ہی ہونا چاہئے جتنا آپ پارلر جا کر زیادہ پیسے خرچ کر کے حاصل کر سکتی ہیں۔

کلینزنگ

کلینزنگ کا مطلب جلد کو صاف کرنا ہے تاکہ ان میں جمی میل نکل جائے اور مسام کھل کر صاف ہو جائیں۔ تازہ دودھ جس کو ابھی ابال نہ دیا ہو، اسے کاٹن کی مدد سے ہلکا ہلکا چہرے پر ملنے سے چہرے پر جمی گرد صاف ہو جاتی ہے اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لینا چاہئے، منہ ہر طرح کی گرد سے صاف ہو جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے بہت کم مقدار میں دودھ لیا جا سکتا ہے۔

مساج اور اسکربنگ

سٹرس فروٹس میں کچھ نہ کچھ تو اب بھی مارکیٹ میں موجود ہے۔ اگر سٹرس فروٹس کے چھلکوں سے مساج کیا جانا ممکن ہو تو ضرور کر لیں۔ کلینزنگ کے بعد جلد کو مساج کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لئے سنگترے کے چھلکے سکھائیں پھر ان کو پیس کر بیس میں ملا لیں، اس مرکب کو اُبٹن کی طرح استعمال کریں۔ یعنی اگر جلد خشک ہے تو بالائی یا دودھ اور عرق گلاب میں ملا کر استعمال کریں۔ اسکربنگ کرنے کے لئے زیادہ توجہ ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر دیجئے اور نرم ہاتھوں کا استعمال کریں۔ جلد کو زور زور سے نہ رگڑیں اس کا دورانیہ 15 سے 20 منٹ سے زیادہ نہ ہو، پھر نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ چہرے پر مساج کے لئے روغنِ زیتون اور بادام کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے اور اگر جلد روغنی ہے تو لیموں کے چند قطرے ساتھ شامل کر لیں۔

ماسک

چہرے پر اچھے ماسک کا استعمال بھی کیا جانا چاہئے جس سے رنگت بھی نکھر آئے۔ انڈے کی سفیدی میں بادام کا پاؤڈر ملا لیں۔ اس مرکب کو چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں اور 15 سے 20 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔

نارمل جلد کے لئے

خشک دودھ ایک چائے کا چمچ، جو کا آٹا اور عرقِ گلاب ملا کر گاڑھا لیپ بنا لیں اور چہرے پر لگائیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار کریں، چند دن میں چہرے کی رونق بحال ہو جائے گی۔

خشک جلد کے لئے

گاجر کدوکش کریں اور اس میں تھوڑی سی بالائی شامل کریں۔ بالائی میسر نہ ہو تو روغنِ زیتون ملا کر مکس کر لیں یا تھوڑا سا شہد ملا کر گاڑھا لیپ بنا کر چہرے پر لیپ کریں۔ 10 سے 15 منٹ بعد ہلکا ہلکا رگڑ کر اتاریں، اس سے رنگت نکھری اور بے داغ ہو جائے گی۔ گلاب کی پتیاں لے کر انہیں باریک پیس لیں اور اس میں ایک چمچ پپیتے کا گودا ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی شامل کریں اور اس کا لیپ بنا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار اس ماسک کا استعمال کریں۔ اُتارنے کے لئے نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔

ٹونر

چہرے سے ماسک اتارنے کے بعد جلد کو ٹون اپ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جلد زیادہ دیر خوش رنگ اور دلکش پھولوں کی طرح کھلی دکھائی دے۔ عرقِ گلاب کو جلد پر ٹونر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گلیسرین لیموں کا رس اور عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرہ شاداب نظر آتا ہے۔ تازہ ٹماٹر کے سلائس کاٹ کر فریج میں رکھیں اور ماسک اتارنے کے بعد ٹونر کے طور پر استعمال کریں آپ کی رنگت سرخ و سفید نظر آئے گی۔ گاجر کا جوس نکال کر اسے چہرے پر کاٹن کی مدد سے ٹونر کی طرح استعمال کریں۔ آپ کا چہرہ سرخ و سفید ہو جائے گا۔ کھیرے کا پانی بھی ٹونر کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قدرتی اشیاء کا استعمال

رنگت کو نکھارنے، پُرکشش اور دلکش لگنے کے لئے قدرتی اشیاء کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے جس کا کوئی نقصان نہیں، اس کے ساتھ روزانہ نہانا، پاک صاف رہنا، اچھے صابن کا استعمال کرنا بھی دلکشی اور وقار بڑھاتا ہے۔

ہوم فیشل میں احتیاط

ہوم فیشل بنانے کے لئے چیزیں معیاری ہونی چاہئیں۔ چہرے کی جلد کو آرام اور آہستگی سے مساج کرنا چاہئے۔ جن خواتین کو دانے نکلنے کا مسئلہ ہے وہ بالائی کی جگہ لیموں کا استعمال کریں۔ چہرے پر زیادہ گرم پانی کا استعمال نہ کریں۔ مساج کرنے کے لئے ہاتھوں کو نیچے سے اوپر کی طرف لائیں اور پھر واپس نیچے کی طرف نہ لائیں۔ چہرے پر زیادہ تیز کیمیکلز والے صابن کے استعمال سے پرہیز کریں۔ فیشل کرنے کے فوراً بعد چولہے کے سامنے مت جائیں اور زیادہ گرم جگہ پر نہ بیٹھیں تاکہ پسینہ نہ آئے اور دوبارہ جلد کے مساموں میں میل نہ بھرے۔ سورج کی شعاعوں سے چہرے کو خاص کر بچائیں۔ مساج کا دورانیہ 3 سے 5 منٹ رکھیں تاکہ جلد خراب نہ ہو۔

آج کیا پکائیں؟

- **01** جمعہ — گارلک پزا او ڈپ، منس ربن رائس
- **02** ہفتہ — چکن ساؤتھ انڈین، ٹاکو ٹارٹس
- **03** اتوار — چکن رنگ لوف، موساکا
- **04** پیر — پزا فریٹاٹا، کڑاہی آلو
- **05** منگل — رائل چکن، میکسیکن سزلر
- **06** بدھ — اپ سائیڈ ڈاؤن ...، چکن برنچ ...
- **07** جمعرات — چکن چنا ہانڈی، بنانا اینڈ والنٹ بریڈ
- **08** جمعہ — پاستا و میٹ بالز، چٹپٹا جام
- **09** ہفتہ — ہری پیاز اور مُولی کے پراٹھے، پران پوٹیٹو فرائیڈ
- **10** اتوار — دال نوبہار، فش پائی
- **11** پیر — انڈونیشین ساتے، ملائی چکن مصالحہ
- **12** منگل — بھنڈی والی کڑ...، چنا دھواں گوشت
- **13** بدھ — انڈے چھولے، چکن لیور ہانڈی
- **14** جمعرات — بڑیاں پلاؤ، کڑاہی گردے
- **15** جمعہ — حلوہ پوری، کباب دلپسند
- **16** ہفتہ — مکھنی کوفتے، کیری کی بہار
- **17** اتوار — جالی کباب، کیری والی دال
- **18** پیر — گرلڈ چکن ود منگو چلی سوس، ماپوٹوفو
- **19** منگل — کوکونٹ دال، جردالو سلی چکن
- **20** بدھ — پرانز فوینگ، شکرقند کا حلوہ
- **21** جمعرات — کچے کیلے گوشت، ناریل کی برفی
- **22** جمعہ — چکن تاجین، چیزی پوٹیٹو و گارلک ٹوسٹ
- **23** ہفتہ — بغدادی مرغ کری، منس میٹ فریٹرز
- **24** اتوار — مٹن میسوری، جیلی بوٹس
- **25** پیر — فش نہاری، ہاٹ بنانا سوفلے
- **26** منگل — بنگالی چکن پوٹیٹو، شب برأت اسپیشل حلوہ
- **27** بدھ — مٹن دال پلاؤ، دہی کی ترکاری
- **28** جمعرات — کڑاہی آلو، کباب حلابہ
- **29** جمعہ — ریڈ تھائی کری، گھیکوار کا حلوہ
- **30** ہفتہ — پیسٹیکیو، پیٹھے کی مٹھائی

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

بیکنگ اسپیشل

ٹاکوٹارٹ

اجزاء:

[illegible]	200 گرام
[illegible]	دو پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible] کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	دو سے تین عدد
[illegible]	تین سے چار عدد
[illegible]	چار سے پانچ عدد
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	آدھی پیالی

ترکیب:

- ٹارٹ بنانے کے لئے بڑے پیالے میں میدہ ڈالیں اوراس میں نمک اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ملائیں
- جب وہ بھربھرا (ڈبل روٹی کے چورے کی طرح) ہوجائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا یخ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- قیمے میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- ٹماٹر، شملہ مرچ، مشرومز اور زیتون کو بھی کاٹ کر کے رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں مصالحہ لگا ہوا قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر بیل لیں اور ٹارٹ کے سانچوں کو چکنا کر کے اس میں لگا دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور ان ٹارٹ کو اس میں دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ تیار کی ہوئی فلنگ ڈال دیں اور دوبارہ سے اوون میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کو اوون سے گرم گرم نکال کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چاہیں تو بچّوں کے لنچ بکس کے لئے استعمال کریں۔

رائل چکن

اجزاء:

ثابت چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور گہرے کٹ لگ لیں، ایک بڑے پین میں نمک، لہسن، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، سفید مرچ، مارجرین یا مکھن اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اوون کو 180c پر بیس سے پچیس منٹ پہلے گرم کرلیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں، میدہ میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں
- پھر میدے میں چٹکی بھر نمک، کالی مرچ، تھائم پاؤڈر اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکے ہلکے انگلیوں کی مدد سے بھربھرا لیں یعنی اس کی شکل ڈبل روٹی کے چورے کی طرح ہوجائے
- تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کرلیں، پھر اوون سے نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر روٹی کی طرح بیل لیں، پہلے اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں پھر بیک کی ہوئی چکن کو درمیان میں رکھ کر سب طرف سے لپیٹ کر روٹی کو بند کردیں
- بیکنگ ڈش کو ہلکا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس میں یہ چکن رکھ دیں، اوون کو بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کرلیں
- چکن کو چالیس سے پنتالیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں، جب اوپر سے اچھی طرح سنہری ہوجائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست چکن کو حسب پسند ابلی ہوئی یا بیک کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اپ سائڈ ڈاؤن پائی

اجزاء:

پف پیسٹری	200 گرام
قیمہ	200 گرام
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
انڈے کی زردی	تین عدد
مشرومز	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، چکن بریسٹ کے پتلے پارچے کاٹ کر کچل کر رکھ لیں
- ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن اور نمک ملا کر چکن کے پارچوں پر لگا دیں
- پیاز کو بالکل باریک چوپ کر کے ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ اور انڈے کی زردیوں کے ساتھ قیمے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- مشرومز کو باریک چوپ کر کے کش کئے ہوئے چیز میں ملا کر رکھ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور رنگ پین میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں
- سب سے پہلے رنگ پین میں چکن کے پارچے رکھیں، پھر اس پر چیز کا مکسچر پھیلا کر ڈالیں اور اس پر مصالحہ ملا ہوا قیمہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح دبا دیں تاکہ بیک ہونے کے بعد نکالنے میں آسانی ہو۔ آخر میں پف پیسٹری کو بیل کر اس کو اوپر سے کور کردیں
- اوون میں رکھ کر چالیس سے پنتالیس منٹ کے لئے بیک کرلیں، نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر الٹ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد اور مزیدار پائی کو گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

یوں تو پف پیسٹری بازار سے باآسانی دستیاب ہوتی ہیں لیکن اگر گھر میں بنانا چاہیں تو ایک پیالی میدے کو چٹکی بھر نمک ڈال کر گوندھ لیں، پھر اسے لمبائی میں بیل کر اس پر آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی (نرم کیا ہوا) پھیلا کر لگائیں اور اسے تین تہہ میں فولڈ کرلیں۔ خشک میدہ چھڑک کر پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھیں، نکال کر دوبارہ بیل کر فولڈ کرلیں۔ دو سے تین مرتبہ فریج میں رکھنے کے بعد یہ پف پیسٹری تیار ہے۔

بیکنگ اسپیشل

چکن رنگ لوف

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چچ
خشک خمیر	دو کھانے کے چچ
بیکنگ پاؤڈر	تین چائے کے چچ
چینی	دو چائے کے چچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچ
سرکہ	دو کھانے کے چچ
چیڈر چیز	ایک پیالی
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چچ
پودینہ	ایک کھانے کا چچ
تلسی کے پتے	چار سے چھ عدد
اجوائن کے پتے	آدھا چائے کا چچ
پارسلے	دو کھانے کے چچ
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چچ

ترکیب:

- ایک پیالی گرم پانی میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اسے ایک بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں خشک خمیر چھڑک کر ڈھک دیں۔ اس پیالے کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اسے لہسن، نمک، لال مرچ، زیرہ اور سرکے کے ساتھ میرینیٹ کر کے دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- ایک کھانے کا چچ مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک کھانے کا چچ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی پانی ڈال کر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اس وہائٹ ساس میں کش کیا ہوا چیز اور چکن کو ریشہ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں، دھنیا، پودینہ، تلسی، اجوائن اور پارسلے کو باریک کاٹ کر اس میں ملالیں اور اس مکھن کو خمیر میں ڈال کر ملائیں
- خمیر کے پیالے میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور چکن کا مکسچر ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں، نرم سا آٹا گوندھ کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے گندھے ہوئے آٹے کا پیڑا بنا کر اس میں رکھیں، پہلے درمیان میں بیلن یا لکڑی کے چچ کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ پھر بیلن کو درمیان میں رکھ کر گھماتے جائیں تو وہ پیڑا رنگ کی شکل کا بن جائے گا۔ آخر میں اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھری سے کٹ لگالیں
- اوون کو 220C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کریں اور پھر اس رنگ کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر سلائسز کاٹیں اور چائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

بیکنگ اسپیشل

بنانا اینڈ والنٹ بریڈ

اجزاء:

[illegible]	تین پیالی (300 گرام)
براؤن شوگر	تین چوتھائی پیالی
اخروٹ کی گری	ایک پیالی
[illegible]	دو سے تین عدد
بیکنگ پاؤڈر	تین چائے کے چچ
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چچ
[illegible]	دو عدد
[illegible]	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کیلوں کو چھیل کر میش کر لیں اور ان پر دو چچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، اخروٹ کو صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دو مرتبہ چھان لیں، پھر بڑے پیالے میں رکھ کر اس میں براؤن شوگر، اخروٹ اور بیکنگ سوڈا ڈال کر ملائیں
- انڈے کو ہلکا سا پھینٹ کر میدے میں ملائیں اور ساتھ ہی دودھ اور کیلے ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ڈبل روٹی بنانے والا سانچہ لے کر اس میں بٹر پیپر یا خاکی کاغذ لگائیں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر ایک مرتبہ کچن کاؤنٹر یا زمین پر جھٹک لیں تاکہ سب طرف سے یکساں ہو جائے
- اوون کو 180C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور سانچے کو اس میں رکھ کر چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کر لیں، اوون سے نکالنے سے پہلے ایک مرتبہ ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں کہ مکمل طور پر پک گئی ہے
- روم ٹمپریچر پر رکھ کر ٹھنڈی ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سلائس کاٹ کر چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چٹپٹا جام

اجزاء:

بینگن	آدھا کلو
شملہ مرچ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
طحینہ	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ
پانی	چار کھانے کے چمچ
پارسلے باریک کٹا ہو	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بڑے سائز کے گول بینگن لے لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل بینگن اور شملہ مرچ پر مل دیں اور اوون میں یا توے پر رکھ کر سب طرف سے سینک لیں
- بینگن کو ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور کانٹے سے بھرتہ بنا لیں، ساتھ ہی شملہ مرچ کو بھی ہلکا ہلکا کچل لیں
- ایک پیالے میں طحینہ، لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ، پانی اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھرتہ شامل کرتے جائیں
- جب اچھی طرح مکس ہو جائے تو خوبصورت سے پیالے میں نکال لیں اور اوپر سے کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں۔

طحسینہ ساس بنانے کے لئے :

آدھی پیالی سفید تل کو توے پر بھون لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

پریزنٹیشن:

پیٹا بریڈ کی سلائسز کاٹ کر ہلکے سے سینک لیں اور اوپر سے ڈالڈا اولیو آئل سے برش کر کے اس جام کے ساتھ پیش کریں۔

پرانز پوٹیٹو فرائیڈ

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	دو سے تین عدد
[illegible]	ایک گٹھی
[illegible]	چھ سے آٹھ عدد
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	چار کھانے کے چمچ
[illegible]	دو عدد
[illegible]	حسب ضرورت
[illegible]	حسب ضرورت
[illegible]	حسب ضرورت

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹ لگا لیں، ان کو لہسن اور چائینیز نمک لگا کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور جھینگوں کو تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو ملا کر باریک پیس لیں اور ان کو ابلے ہوئے آلوؤں میں ملا لیں۔اس میں ساتھ ہی نمک، لہسن، کالی مرچ، چائینیز نمک اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ ملائیں، میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا الگ الگ رکھ لیں
- آلو کے مکسچر کو کباب کی طرح ہاتھ میں رکھیں اور فرائی کئے ہوئے جھینگے کو اس میں لپیٹ دیں
- پھر اسے پہلے میدے میں رول کریں، پھر پھینٹیں ہوئے انڈے میں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کر کے جھینگوں کو سنہرا فرائی کر لیں

چلی گارلک ساس کے اجزا:

[illegible]	آدھی پیالی
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	تین سے چار جوے
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	حسب ضرورت

چلی گارلک ساس بنانے کے لئے :

پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں لہسن اور لال مرچ کو ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹو کیچپ اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا لیں۔اتارتے ہوئے سرکہ ڈال کر ایک منٹ پکا کر اتار لیں، ٹھنڈا ہونے پر نمک شامل کر دیں۔

پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم جھینگوں کو دو پہر یا رات کے کھانے پر چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

دال نو بہار

اجزاء:

مسور کی دال	ایک پیالی
سفید لوبیا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوے	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دوعدد درمیانے
پیاز	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چچ

ترکیب:

- دال اور لوبیا کو دھو کر نیم گرم پانی میں علیحدہ علیحدہ بھگو کر رکھ دیں، پھر پندرہ سے بیس منٹ بعد ابالنے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر اور لہسن کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لوبیا کو درمیانی آنچ پر صرف دس سے بارہ منٹ ابالیں اور مسور کی دال میں ابال آنے پر ہلدی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے
- اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ کر اس میں ڈیڑھ سے دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر پانی کا چھنٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں ٹماٹر شامل کر دیں
- اس مصالحے کو اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائے، پھر اس میں ابلی ہوئی لوبیا ڈال کر بھونیں اور اس کو مسور کی دال میں ڈال دیں
- گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد دال کو گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھنیے سے سجائیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ملائی چکن مصالحہ

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
[illegible] دری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	چار سے چھ عدد
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible] کا پاؤڈر	تین سے چار کھانے کے چمچ
[illegible]	

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- زیرہ اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک، لہسن، کالی مرچ اور گٹا ہوا مصالحہ ملا لیں
- چکن کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چکن کو پین میں ڈال کر پکنے رکھ دیں، شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر بارہ سے پندرہ منٹ پکا لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چکن کو اس میں ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی دودھ کا پاؤڈر چھڑکتے جائیں
- جب دودھ کا پاؤڈر سارا ڈال دیا جائے تو ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑا سا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور حسب پسند چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

چنّا دھواں گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
سفید چنّے	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر خشک کرلیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں ادرک، لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملالیں
- چنوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو دیں اور ایک گھنٹے بعد ابالنے رکھ دیں، اچھی طرح گل جائے تو چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- گوشت کو دہی کے مکسچر سے میرینیٹ کرلیں۔ کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چولہے پر دہکا لیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں
- گوشت میں سے کوئلہ نکال کر اسے پیاز والی دیگچی میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت گل جائے تو اس میں ابلے ہوئے چنّے ڈال دیں اور پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم کے لئے پر رکھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

چکن لیور ہانڈی

اجزاء:

[illegible] کی کلیجی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
[illegible]	دو عدد درمیانی
[illegible]	تین عدد درمیانے
[illegible]	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible] پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
[illegible] زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
[illegible] ناریل	دو کھانے کے چمچ
[illegible] مارجرین	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	آدھی پیالی
[illegible] کریم	ایک پیالی
[illegible]	آدھی پیالی

ترکیب:

- کلیجی کو صاف کر کے ٹھنڈے پانی سے دھولیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- کلیجی کو پانی سے نکال کر اس پر دو جوئے لہسن کو کچل کر لگالیں پھر اسے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نکال لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، لہسن کو کچل لیں اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی اور پیاز ڈال دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ پکائیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور اس میں ٹماٹر اور ناریل ڈال کر اسے بلینڈر میں بلینڈ کرلیں
- مٹی کی ہانڈی کو ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ گرم کریں اور اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں
- خوشبو آنے پر اس میں لال مرچ، ہلدی اور کلیجی ڈال کر تھوڑی سی آنچ تیز کر کے بھونیں
- دوسری طرف فرائینگ پین میں پیاز والا مکسچر ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے، پھر اسے کلیجی والی ہانڈی میں ڈال دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں کٹا ہوا زیرہ، یخنی اور کریم شامل کردیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور جھٹ پٹ بننے والی کلیجی کو ہانڈی میں ہی رکھ کر گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

کڑاہی گردے

اجزاء:

بکرے کے گردے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
سویا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گردوں کو دھو کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، پھر پین میں پانی ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں گردے ڈال کر تین سے چار منٹ ابالیں
- چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ایک مرتبہ گرم پانی بہادیں اور مصالحہ تیار کرنے تک ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوؤں کو کچل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- پھر اس میں نمک، ٹماٹر کا پیسٹ اور ابلے ہوئے گردے ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، پندرہ سے بیس منٹ بعد جب گردے گلنے پر آجائے تو دہی پھینٹ کر ڈال دیں اور آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ دہی کا پانی خشک ہوجائے اور تیل علیحدہ ہوجائے
- ہرا دھنیا اور سویا کو باریک کاٹ کر ڈالیں اور بڑی ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتارلیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کڑاہی کو گرم گرم ڈش میں نکال کر برنچ یا ناشتے میں پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

کباب دلپسند

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو سے تین عدد
بھنے چنے	تین سے چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	تین سے چار کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریزر میں رکھ دیں تاکہ سخت ہوجائے اور کاٹنے میں آسانی ہو وہ پھر اس کی لمبائی میں پٹیاں کاٹ لیں
- ٹماٹر کو اوپر سے سرا کاٹ کر پیچھے سے کٹ لگالیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہوجائے اور وہ اچھی طرح گل جائے
- چھلکا نکال کر ٹماٹر کو بلینڈ کرلیں اور پکا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ پیاز، ناریل، چنے، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو ملا کر پیس لیں
- میتھی دانہ پیس کر پیاز کے مکسچر میں ملائیں اور اس میں دہی، ٹماٹر کا پیسٹ اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل بھی شامل کردیں
- ادرک لہسن اور سرکہ ملا کر اچھی طرح میرینیٹ کرلیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اسے پیاز کے مکسچر میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اس چکن کی پٹیوں کو شاشلک اسٹک میں پرولیں تاکہ پکتے ہوئے سکڑنے سے محفوظ رہے اور چاہیں تو کوئلوں پر سینک لیں یا 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں
- درمیان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں رکھ کر دہی اور ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کیری والی دال

اجزاء:

مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی
مسور کی دال	آدھی پیالی
چنے کی دال	چار کھانے کے چچ
کیریاں	دو عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
لوکی	آدھا کلو
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	ایک سے دو عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
ہلدی	ایک چائے کا چچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چچ

ترکیب:

- تمام دالوں کو دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بھگو دیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لوکی کو چھیل کر موٹے ٹکڑے کر لیں (پانی میں بھگو کر رکھیں تا کہ اس کی رنگت برقرار رہے) اور کیریوں کو دھو کر ان کی گٹھلی نکالیں اور ان کی پھانکیں کاٹ لیں۔ لہسن کے جوؤں کو کاٹ کر رکھ لیں
- دالوں کو آدھے گھنٹے کے بعد پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، اس میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور ہلدی ڈال دیں اور ابال آئے پر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ دال ادھ گلی ہو جائے
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اس میں ادرک اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- ٹماٹر گل جائے تو اس میں لال مرچ اور دھنیا ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں لوکی ڈال دیں
- جب لوکی اچھی طرح بھن جائے تو اسے ابلتی ہوئی دال میں شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ حسب پسند گل جائے
- کیری کی پھانکیں ڈال دیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی میں لہسن، زیرہ اور لال مرچوں کو کڑکڑا کر اس پر ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں اور آخر میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار دال کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر اُبلے ہوئے چاولوں، پاپڑ اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

گرلڈ چکن ود مینگو چلی ساس

اجزاء:

[illegible]	آدھا کلو
[illegible]	حسب ذائقہ
...پسا ہوا	ایک کھانے کا چچ
[illegible]	دو عدد درمیانی
...ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچ
...رائی	ایک چائے کا چچ
...نف	ایک کھانے کا چچ
...پتے	حسب پسند
...کنولا آئل	دو سے تین کھانے کے چچ
...ساس کے اجزاء:	
...کا گودا	ڈیڑھ پیالی
...کے ٹکڑے	آدھی پیالی
[illegible]	آدھا انچ کا ٹکڑا
...کا رس	ایک کھانے کا چچ
...ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
[illegible]	ایک کھانے کا چچ
...کالی مرچ	چار سے چھ عدد
...مرچیں	حسب پسند
...کنولا آئل	ایک کھانے کا چچ

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ سونف کو پیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور رائی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ ہلکی سی نرم ہو جائے
- اس میں لہسن اور چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس پر نمک، لال مرچ اور سونف ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

ساس بنانے کے لئے :

- کالی مرچ اور رائی کو موٹا موٹا کوٹ لیں اور پین میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں کڑکڑا لیں
- اس میں آم کا گودا اور کچلا ہوا ادرک ڈال دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ساس گاڑھا ہونے لگے
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، چینی، لیموں کا رس اور آم کے ٹکڑے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کا مینگو ساس اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

جرد الو سلّی مرغ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
خشک خوبانی	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
آلو	تین عدد درمیانے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور خوبانیوں کو دھو کر ایک پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے باریک قتلے کاٹ لیں اور پھر ان کے باریک سلائسز کر لیں۔ پیالے میں ٹھنڈے پانی میں نمک ڈال کر ان سلائسز کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر دو منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے فرائی کریں
- چکن ڈال کر اچھی طرح مصالحے کے ساتھ ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بعد جب چکن ادھ گلی ہو جائے تو اس میں پانی سے خوبانیاں نکال کر ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر خوبانیوں کا پانی ڈالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب خوبانیاں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر آلو کے سلائسز کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے آلوؤں سے سجائیں اور اس منفرد پارسی ڈش کا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

کیریوں کی بہار

(کیری کا جھٹ پٹ اچار (اجزاء):

- آدھا کلو
- ایک کھانے کا چمچ
- آٹھ سے دس عدد
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آٹھ سے دس عدد
- ایک پیالی

(کیری کا جھٹ پٹ اچار) بنانے کا طریقہ:

- کیریوں کو اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں، پھر ہر کیری کے آٹھ آٹھ ٹکڑے کر کے گٹھلی نکال لیں۔ ہری مرچوں اور لہسن کو بھی صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چیرا لگا لیں
- بڑے پیالے میں ڈال کر لکڑی کے چمچ کی مدد سے نمک اور ہلدی اچھی طرح لگائیں۔ ہری مرچوں اور لہسن کو بھی کیریوں میں شامل کر دیں
- دھنیا، زیرہ، سونف، رائی، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ڈالڈا کنولا آئل کو کڑاہی میں درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ تک گرم کریں پھر چولہے سے اتار کر آٹھ سے دس منٹ رہنے دیں
- کٹا ہوا تمام مصالحہ ڈالڈا کنولا آئل میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملائیں، پھر اس میں کیری، لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اچار کو مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر استعمال کریں

[illegible]زنٹیشن:

[illegible] ہوئے گلاس میں چار سے چھ چمچ پنہ ڈالیں، تھوڑا سا ٹھنڈا پانی اور کٹی ہوئی برف ڈالیں اور اوپر [illegible] کے پتے چھڑک کر پیش کریں۔

آم کا جام (اجزاء):

آم	دو عدد درمیانے
چینی	آدھا کلو
جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ

پنّہ (کیری کا مزیدار مشروب) اجزاء:

نرم کیریاں	ایک کلو
چینی	تین پیالی
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
کالا نمک	آدھا چائے کا چمچ
پودینے کے پتے	باریک کٹے ہوئے

(آم کا جام) بنانے کے لئے:

- آموں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، اسٹیل کے پین میں رکھ کر اس کے اوپر چینی ڈال دیں اور آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، پہلے یہ مکسچر پتلا ہونے لگے گا اور چینی کا پانی نکلے گا۔ اس دوران اوپر آنے والا جھاگ نکالتے جائیں تاکہ چینی کا میل صاف ہو جائے
- دس سے پندرہ منٹ مزید پکاتے ہوئے مکسچر کو گاڑھا ہونے دیں، پھر جیلاٹن کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھیں، جب یہ پگھل کر یکجان ہو جائے تو اسے جام میں ملا دیں
- زردے کا رنگ ڈال کر دو سے تین منٹ چمچ چلاتے ہوئے پکائیں پھر چولہے سے اتار لیں، مکمل ٹھنڈا ہونے پر لیموں کا رس ڈال دیں اور صاف خشک بوتل میں بھر کر محفوظ کر لیں

(پنّہ) بنانے کے لئے:

- کیریوں کو صاف دھو کر چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں تین پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- چولہے سے اتار کر دس سے بارہ منٹ ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں یا چاہیں تو کانٹے سے میش کر لیں
- اس میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب اس پر چمک سی نظر آنے لگے اور چینی کا شیرہ بن جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں کالا نمک شامل کر لیں اور مرتبان میں بھر کر محفوظ کر لیں

مٹن دال پلاؤ

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
چنے کی دال	ایک پیالی
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
شملہ مرچ	دو عدد
ہاٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھیں
- چنے کی دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں پھر اتنی دیر ابال لیں کہ اچھی طرح گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے لونگ، الائچی اور تیز پات ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور گوشت شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پانی خشک ہونے پر ابلی ہوئی دال اور چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی ڈال دیں. اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی آدھی پیالی رہ جائے
- ہری مرچ اور لال مرچ ڈال کر پانی مکمل خشک ہونے تک پکائیں. شملہ مرچ اور ہاٹ ساس ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور دوپہر یا رات کے کھانے پر رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

کچّے کیلے گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
کچے کیلے	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	ایک گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گائے یا بکرے کا بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں نمک اور ہلدی ڈال کر ابال آنے دیں پھر اس میں گوشت کو ڈال کر گلنے رکھ دیں
- کیلوں کو صاف دھو کر درمیان سے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ان کو دو مرتبہ ابال کر پانی میں پھینک دیں پھر انہیں ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں
- گوشت جب ادھ گلا ہو جائے تو اس میں کیلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- جب دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو انہیں ہلکا ہلکا کچل لیں اور کوکونٹ ملک ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، دھنیا اور پودینہ شامل کر دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر کے اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور زیرہ ڈال کر کڑکڑائیں اور گوشت پر بگھار لگا دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

افریقہ کی اس خاص اور مزیدار ڈش کو گرم گرم تلی ہوئی پیاز اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

چکن تاجین

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ
ہلدی	ایک چائے کا چچ
پسا ہوا جائفل	آدھا چائے کا چچ
یخنی	دو پیالی
بادام	آدھی پیالی
کھجور	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کی بارہ سے سولہ بوٹیاں کرلیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لہسن کے جوؤں کو چھیل لیں اور ادرک کو باریک پیس لیں
- بادام کو ابال کر چھیل لیں اور دو دو ٹکڑے کرلیں، کھجور کے بیج نکال کر درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں
- ایک بڑے پیالے میں کالی مرچ، نمک، کچلا ہوا لہسن اور دو کھانے کے چچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ چکن کے ٹکڑوں کو اس سے مرینیٹ کرکے رات بھر کے لئے یا کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مٹی کی ہانڈی کو ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کرلیں، میرنیٹ کی ہوئی چکن کو اس میں تیز آنچ پر سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں ادرک، زیرہ، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کرکے بھونیں۔ پیاز ڈال کر تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- تھوڑی تھوڑی کرکے یخنی ڈالتے جائیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کرکے ڈھک دیں
- بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو بوٹیوں کو علیحدہ نکالیں اور گریوی میں بادام، کھجور اور جائفل ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر اسے گاڑھا کرلیں۔

پریزنٹیشن:

چکن کی بوٹیوں کو خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے گریوی ڈال دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ اس افریقن ڈش کو ایک مخصوص مٹی کی ہانڈی میں بنایا جاتا ہے اسی لئے اسے تاجین کہا جاتا ہے۔

بغدادی مرغ کری

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	چار انچ کا ٹکڑا
لہسن	پندرہ سے بیس جوئے
پیاز	دو عدد درمیانی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چچ
شہد	دو چائے کے چچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کرکے اسے صاف دھو لیں اور خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کرکے نکال لیں
- پھر اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کرکے اس میں انڈے کی سفیدی ملا کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں
- ادرک اور لہسن کو دھو کر باریک پیس لیں، پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کرلیں اور اس میں پسا ہوا ادرک لہسن ڈال کر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں
- پھر اس میں پسی ہوا پیاز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے، اس میں گرم مصالحہ اور چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اس میں شہد اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کری کو گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

شب برات کا خاص حلوہ

اجزاء:

بادام	ایک پیالی
پستے	ایک پیالی
اسٹرابیری	تین سے چار عدد
چینی	دو پیالی
پانی	آدھی پیالی
زعفران	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- بادام اور پستے کو علیحدہ علیحدہ گرائینڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں۔ زعفران کو دس سیکنڈ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھیں پھر نکال کر اس کا چورا کر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ پانی یا دودھ ملا کر رکھ دیں
- چینی کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں پانی ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح گھول لیں
- اسٹرابیری کو دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے چھوٹے ساس پین میں ڈال کر اس پر ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی چینی اور چار کھانے کے چمچ پانی ڈالیں۔ اسے اتنی دیر پکائیں کہ مکمل طور پر گل جائے پھر اسے بلینڈ کر کے رکھ لیں
- چینی کے تیار کئے ہوئے مکسچر کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا سا تین تار کا شیرہ بن جائے پھر اسے دو حصّوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصّے میں پسے ہوئے بادام ڈال دیں اور ایک حصّے میں پستے ڈال دیں
- دونوں کو اچھی طرح مکس کر کے چولہے پر رکھ کر اتنا بھونیں کہ اس پر ایک چمک سی نظر آنے لگے
- بادام والے حصّے کو چولہے سے اتار کر دو حصّوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصّے میں زعفران ملا لیں اور دوسرے میں اسٹرابیری کا گودا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان سب کو علیحدہ علیحدہ ہلکے ہاتھ سے دو سے تین منٹ آٹے کی طرح گوندھیں، پھر صاف ستھرے چاپنگ بورڈ پر ڈالڈا VTF بناسپتی لگائیں۔ اس پر ایک حصّے کو رکھ کر بیلن سے لمبائی میں بیل لیں
- اسی طرح تینوں حصّوں کو بیل کر ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیں اور رول کر لیں
- اس رول کو صفائی سے تیز چھری کی مدد سے گول قتلوں کی شکل میں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

شب برات کے خصوصی موقع پر اس رنگارنگ مٹھائی کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر پھلوں سے سجا کر پیش کریں۔

شکر قند کا حلوہ

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
بادام پستے	حسب پسند
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور توے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر سینکنے رکھیں، اوپر سے بڑے سائز کے پین کو الٹ کر ڈھک دیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ جلنے نہ پائے، اچھی طرح سک جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھیل لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں، جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو بھنی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- دودھ خشک ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے کچل لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں شکر قند ڈال کر بھوننا شروع کریں، جب رنگت ہلکی سنہری ہونے لگے تو اس میں زردے کا رنگ چھڑک کر چینی ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں
- چینی کا پانی نکلنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اسے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم پیالے میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستوں سے سجا لیں یا چاہیں تو ٹرے میں پھیلا کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر قتلیاں کاٹ لیں۔

گھیکوار کا حلوہ

اجزاء:

گھیکوار کا گودا	آدھا کلو
دودھ	دو لیٹر
چینی	ایک کلو
گوند	ایک پیالی
مکھانے	ایک پیالی
چہار مغز	ایک پیالی
جائفل	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
جاوتری	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بادام پستے	حسب پسند
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

ترکیب:

- گھیکوار کے پانچ سے چھ پتے لے لیں اور ان کو صاف دھو کر چیرا لگالیں یا تیز چھری کی مدد سے دونوں طرف سے چھلکا کاٹ کر نکال لیں
- درمیان سے نکلنے والے گودے کو ہلکے ہاتھ سے دباتے ہوئے اس کا پانی نکال دیں تاکہ کڑواہٹ نکل جائے
- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں گھیکوار کے گودے کے ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر بھوننا شروع کریں
- علیحدہ کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے گوند اور مکھانے ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- گھیکوار کی رنگت ہلکی سنہری ہونے لگے تو اس میں دودھ ڈال دیں، جو کہ فوراً ہی پھٹ جائے گا۔ تھوڑی سی آنچ تیز رکھ کر اسے اتنی دیر بھونیں کہ دودھ کا الگ ہونے والا پانی مکمل خشک ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیے ہوئے گوند، مکھانے اور چینی ڈال کر بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں جائفل، جاوتری اور باریک کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

چاہیں تو اسی وقت گرم گرم پیش کریں ورنہ یہ صحت بخش حلوہ دیر تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

نوٹ:

یہ حلوہ خاص طور پر گھٹنوں اور جوڑوں کے درد، جلد اور بالوں کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

پیٹھے کی مٹھائی

اجزاء:

پیٹھا	ایک کلو
چینی	ایک کلو
چونا	ایک چائے کا چمچ
پھٹکری	ایک کھانے کا چمچ
سبز فوڈ کلر	چٹکی بھر
پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- پیٹھے کو احتیاط سے چھیل لیں (کیونکہ اس کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے) اس کی قاشیں کاٹ لیں
- ان قاشوں کو چاپنگ بورڈ پر رکھ کر کانٹے کی مدد سے سب طرف سے اچھی طرح گود لیں
- بڑے سائز کے پیالے میں دو لیٹر پانی میں چونا شامل کریں اور اس میں ان قاشوں کو رات بھر کے لئے یا کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- بڑے پین میں دو سے تین لیٹر پانی ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں فوڈ کلر اور پھٹکری پیس کر ڈال دیں
- پیٹھے کی قاشوں کو چونے والے پانی سے نکال کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور انھیں پھٹکری والے پانی میں ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پکا لیں تاکہ چونے کا اثر زائل ہو جائے
- پیٹھے کے ٹکڑوں کو پھٹکری والے پانی سے نکال کر سادے پانی میں ڈالیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر احتیاط سے ایک ایک ٹکڑے کو اٹھا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر پانی نکال لیں
- علیحدہ پین میں چینی ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں، پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- شیرے کو دس سے بارہ منٹ یا اتنی دیر پکائیں کہ وہ گاڑھا ہو جائے، پھر اس میں پیٹھے کے ٹکڑے ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے بیس سے پچیس منٹ پکنے رکھ دیں
- آخر میں اس میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور باریک کٹے ہوئے پستے ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ مزید پکا لیں

پریزنٹیشن:

شیرے سے نکال کر خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ دیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پستوں سے سجا کر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ناریل کا حلوہ

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	دو پیالی
کھویا	دو پیالی
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTR بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- الائچی کے دانے نکال کر باریک کوٹ لیں، بادام پستوں کی ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- چینی کو پین میں ڈال کر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈیڑھ کھانے کا چمچ ڈالڈا VTR بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی کے دانے ڈال دیں
- پھر اس میں ناریل اور کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ سوندھی سی خوشبو آنے لگے
- چینی کے شیرے میں چاہیں تو چٹکی بھر حسب پسند فوڈ کلر شامل کر لیں اور شیرے کو ناریل کے مکسچر میں ڈال دیں
- تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- ٹرے میں ڈالڈا VTR بناسپتی لگا کر اس پر بادام پستے چھڑک دیں اور اس پر حلوہ نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر پلیٹ کر ٹکڑے کاٹ لیں اور خوبصورت سے پلیٹر میں سجا لیں۔

گارلک پزا اور ڈپ

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
اجوائن پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
تھائم پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک دیں اور گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تا کہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چیز کو کش کر لیں اور لہسن کے جوؤں کو ہلکا سا کچل لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں۔ پھر چولہے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز، کالی مرچ، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل لیں اور اس پر لہسن کا مکسچر ڈال کر اسے دوبارہ تھوڑا سا گوندھیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین میں برش سے ڈالڈا اولیو آئل لگا کر گندھے ہوئے آٹے کو پھیلا کر لگا دیں
- پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کریں پھر چاہیں تو اوپر سے تھوڑا سا مزید کش کیا ہوا چیز ڈال کر دو سے تین منٹ گرل جلا لیں تو چیز پگھل کر پزا سنہری ہو جائے گا

ڈپ بنانے کے لئے :

- دو عدد شملہ مرچ کو درمیان سے کاٹ کر بیج نکال لیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں، ڈھک کر رکھیں تا کہ چھلکا نرم ہو کر نکل آئے۔ اس کو کانٹے کی مدد سے کچل لیں، ساتھ ہی آدھی پیالی اخروٹ کی گری کوٹ کر ڈال لیں اور اس میں آدھی پیالی کریم چیز ملا لیں۔ مزیدار ڈپ تیار ہے

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا کی سلائسز کاٹ کر اس ڈپ کے ساتھ ناشتے میں یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

جیلی بوٹ

اجزاء:

کینو	تین سے چار عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ
پانی	ایک پیالی
اورنج جیلی	ایک پیکٹ
کیوی فروٹ	ایک عدد
فریش کریم	آدھی پیالی

ترکیب:

- کینو کے احتیاط سے دو ٹکڑے کریں تا کہ چھلکا نہ کٹنے پائے، اور گودا نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- پھر اس کے بیج وغیرہ نکال لیں، کیوی فروٹ کو چھیل کر اس کو باریک چوپ کر لیں
- پانی کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- پھر پانی کو چولہے سے اتاریں اور جیلی کا پیکٹ کھول کر اس میں ڈال دیں، اچھی طرح چمچ چلاتے ہوئے جیلی کو مکمل طور پر حل کر لیں
- جیلی تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر اس میں کیوی فروٹ اور کینو کا گودا ڈال کر ملا لیں
- کینو کے خول کو سانچوں میں رکھیں اور اس میں جیلی کا مکسچر ڈال کر اسے احتیاط سے فریج میں رکھ دیں
- جب جیلی اچھی طرح جم جائے تو اسے فریج سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے اس کو درمیان سے کاٹ لیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فریش کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں چٹکی بھر چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹ لیں

پریزنٹیشن:

ان کینوؤں کو کشتی کی شکل دینے کے لئے کاغذ کو تکونا کاٹ کر اس میں بادبان کی شکل میں لگا دیں۔ پھینٹی ہوئی کریم ساتھ رکھ کر پیش کریں۔

ہاٹ بنانا سوفلے

اجزاء:

کیلے	چھ عدد
دودھ	ایک پیالی
انڈے	تین عدد
بنانا کسٹرڈ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
لیموں	دو عدد
فریش کریم	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لیموں کو صاف دھو کر کھرچ کر تھوڑا سا چھلکا نکال لیں اور اسے محفوظ کر لیں، اور ایک لیموں کا رس نکال کر رکھ لیں
- تین کیلے سجانے کے لئے رکھ لیں، تین کیلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر لیموں کا رس ڈال کانٹے سے میش کر لیں
- دودھ میں دو کھانے کے چمچ چینی اور کسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اسے ہلکی آنچ پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ ہلکا سا گاڑھا ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- انڈے کی زردی کو علیحدہ کر کے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کسٹرڈ ڈال کر ملاتے جائیں۔ پھر اس میں میش کئے ہوئے کیلے اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں
- پھر صاف ستھرے خشک پیالے میں سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے سخت پھینٹ لیں اور کسٹرڈ والے مکسچر میں ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- سوفلے بنانے والی یا کسی اوون پروف ڈش کو ہلکا سا چکنا کر کے یہ مکسچر ڈال دیں اور بیس منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180c پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھینٹتے ہوئے ساتھ ہی دو کھانے کے چمچ چینی ملاتے جائیں

پریزنٹیشن:

سوفلے کو اوون سے نکال کر کیلوں سے سجائیں اور پھینٹی ہوئی کریم کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

لاہور سے رابعہ چاند صاحبہ قرار پائی ہیں

اورنج اسپائس کوکیز

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
انڈہ	ایک عدد
نمک	چٹکی بھر
کینو کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
خشک ادرک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی دار چینی	آدھا چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	چند قطرے
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- میدے کو چھان کر نمک، پسی ہوئی دار چینی، باریک کٹے ہوئے کینو کے چھلکے اور ادرک پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- انڈہ، چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں ونیلا ایسنس شامل کر لیں۔ پھر اس مکسچر میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈال کر گوندھ لیں
- ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں پھر آدھے سے ایک انچ موٹا بیل لیں اور لمبے یا چوکور بسکٹ کاٹ لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180c پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے میں ہلکا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا لیں۔ بسکٹ کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ لیں
- ٹرے کو اوون میں رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر پیش کرنے کے لئے بہترین ہیں یا ان بسکٹس کو ٹھنڈا ہونے پر ائیر ٹائٹ ڈبے میں تین سے چار دن تک محفوظ کر لیں تو بچے اسکول لنچ بکس میں لے جا کر خوش ہونگے۔

نُوری محفِل پہ چادر تنی نُور کی، نُور پھیلا ہوا آج کی رات ہے

پرائڈ آف پرفارمنس نعت خواں الحاج محمدّ صدیق اسماعیل سے ملئے

آپ کو بیت اللہ شریف میں اذان دینے کا اعزاز بھی نصیب ہوا

انٹرویو: سحر حسن

مشہور و معروف نعت خواں الحاج محمد صدیق اسماعیل 10 فروری 1954ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ آپ نے بچپن ہی سے نعت خوانی کی روح پرور اور بابرکت محفلوں میں حصّہ لینا شروع کر دیا تھا۔ کیریئر کا باقاعدہ آغاز 9 برس کی عمر سے کیا۔ 1965ء میں ریڈیو پاکستان کراچی کے پروگرام ''بچّوں کی دُنیا'' میں پہلی مرتبہ سرکارِ دو عالم ﷺ کی بارگاہ میں مدح سرائی کی سعادت حاصل کی۔ 1969 میں پی ٹی وی کراچی سینٹر کی نشریات کا آغاز ہوا، اس موقع پر آپ نے حمد و نعت پڑھی، یوں آپ کو پی ٹی وی کے پہلے نعت خواں ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ پاکستان میں آپ کو نعت خوانی کا بانی بھی کہا جاتا ہے۔ 1985ء میں آپ کی خدمات کے اعتراف میں گورنمنٹ آف پاکستان کی جانب سے پرائڈ آف پرفارمنس ایوارڈ سے نوازا گیا۔ آپ نے اپنی مشہور حمد اور نعتوں پر مشتمل کتاب بعنوان ''انوارِ حرمین'' مرتب کی۔ یہ کتاب دنیا بھر میں موجود پاکستانی سفارت خانوں کو بھی بھیجی گئی۔ آپ نے اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان بریلویؒ کے خانوادے کے پانچ شعراء کے منتخب کلام پر مشتمل کتاب ''رنگِ رضا'' بھی مرتب کی۔ اب تک آپ ڈھائی ہزار سے تین ہزار حمد یہ و نعتیہ کلام پڑھ چکے ہیں۔ 70 والیومز آڈیو کیسٹس کے منظرِ عام پر آ چکے ہیں جبکہ 8 آڈیو وڈیو سی ڈیز بھی مارکیٹ میں آ چکی ہیں۔ ملک بھر کے تمام چینلوں سے آپ کی نعتیں نشر ہوتی رہتی ہیں۔ آپ دنیا بھر میں پاکستان کی نمائندگی کر چکے ہیں۔ آپ کی ملاقاتیں امامِ کعبہ، سابق باکسر محمد علی کلے، پوری دنیا کے وزرائے مملکت و سربراہانِ مملکت کے علاوہ پرنس کریم آغا خان، بوہری جماعت کے روحانی پیشوا سیّدنا محمد برہان الدین اور دیگر اہم شخصیات سے بھی رہیں۔ اب تک آپ سینکڑوں کی تعداد میں ملکی و بین الاقوامی ایوارڈز حاصل کر چکے ہیں۔ جن میں پی ٹی وی کے بہترین نعت خواں ایوارڈ اور ریڈیو پاکستان کے 20 سالہ میلوڈی ایکسیلنس ایوارڈ بھی شامل ہیں۔ گزشتہ 32 برس سے پی ٹی وی کے مقابلۂ نعت پروگرام کے جج کی حیثیت سے بھی فرائض انجام دے رہے ہیں۔ آپ نے فنِ حمد و نعت پاک فوج کو بھی پڑھائی ہے۔ آپ نے قرأت کی تربیت بھی حاصل کی ہے۔ آپ کو بیت اللہ شریف میں اذان دینے کا اعزاز بھی نصیب ہوا۔ پاکستان ٹیلی ویژن سے دورانِ رمضان سالہا سال آپ کی آواز میں اذان نشر ہوتی رہی۔ گزشتہ رمضان کریم میں ''جیو'' سے سحر و افطار کے دوران اذان نشر ہوتی رہی۔ آپ گزشتہ 5 دہائیوں سے بارگاہ رسالت مآب ﷺ میں عقیدتوں کے پھول نچھاور کر رہے ہیں اور اپنے مخصوص پختہ لب و لہجے اور رقت آمیز آواز کی بدولت لاتعداد ذہنوں کو ذکرِ مصطفیٰ ﷺ کے نور سے منوّر کر رہے ہیں۔ ہم نے ''ڈالڈا کا دسترخوان'' کے قارئین کے لئے آپ سے خصوصی نشست رکھی، گفتگو آپ کی نذر ہے۔

''یہ بتایئے کہ اس مقدس شعبے میں کس سے متاثر ہو کر قدم رکھا؟''

''بچپن میں ہمارے محلّے میٹھادر کی ''بادامی مسجد'' میں آئے دن میلاد کی محفلیں منعقد ہوتی تھیں، میرے ذہن پر اثر کرنے والی پہلی آواز حاجی یوسف اشرفی مرحوم کی ہے، جس نے میری سماعت کو بے انتہا متاثر کیا۔ ان کا انداز و بیان آج بھی میری آواز سے جھلکتا ہے۔ میں نے ان کی پڑھی ہوئی طرزوں پر نعتیں پڑھیں اور ان کے پڑھے ہوئے کلام کو بھی پڑھا۔ میں روحانی طور پر انہیں اپنا استاد تسلیم کرتا ہوں۔''

''آپ کا تعلق بزرگانِ دین کے کسی مخصوص سلسلے سے ہے یا آپ نے کسی بزرگ کے ہاتھ پر بیعت کی، لوگ آپ کا جھکاؤ مولانا الیاس قادری کی جانب بھی محسوس کرتے ہیں؟''

''دراصل میں نے اپنے والدین کو بچپن ہی سے بزرگوں، پیروں، مرشدوں کے ہاں آتے جاتے دیکھا، والدین ہی نے بیعت کروائی تھی۔ میں نے ''پیرومرشد حاجی عبدالرحمٰن کانپور والے'' کے ہاتھوں بیعت کی تھی۔ لیکن نعت خوانی کے شعبے میں آنے کے باعث میری وابستگی بہت سے بزرگانِ دین سے رہی۔ وہ مجھے بہت محبت سے اپنے ہاں محفلوں میں بلاتے ہیں۔ میں ان سے روحانی فیض پاتا ہوں اور وہ ذکرِ مصطفیٰ ﷺ سن کر ہم سے فیض حاصل کرتے ہیں۔ جہاں تک جھکاؤ کی بات ہے تو مقصدیت اور نظریات ملتے جلتے ہوں تو اس قسم کے سوالات اٹھتے ہیں۔ بہرحال محبت کا سلسلہ قائم ہے۔''

''نعت خوانی کے دوران آپ پر سرشاری کی کیفیت طاری رہتی ہے اور آپ کا لفظ لفظ بے پناہ پختگی کے ساتھ ایک خاص گرج بھی محسوس کرواتا ہے، اس بارے میں آپ کا کیا کہنا ہے؟''

''جب میں نعت پڑھ رہا ہوتا ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سرکارِ دو جہاں ﷺ مجھے سن رہے ہیں، اسی لئے کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور اگر یہ کیفیت نہ ہو تو پڑھنے کا لطف بھی نہیں آ سکتا۔ ہم حضور ﷺ کا تصوّر کر لیتے ہیں کہ ہم آپ ﷺ کی تعریف بیان کر رہے ہیں اور آپ ﷺ سن رہے ہیں اور پھر ذکرِ نبی ﷺ کی اپنی روحانی پاورز ہیں۔ جس کے اثرات سننے والوں پر بھی پڑتے ہیں۔ لفظوں کے تلفظ پر ریڈیو پاکستان کراچی نے بہت زیادہ توجہ دلوائی۔ ہمارے وقت میں ریہرسل بہت کروائی جاتی تھیں۔ میری مادری زبان ''میمنی'' ہے۔ لیکن ریڈیو نے میری بنیادی تربیت میں بہت اہم کردار ادا کیا ہے۔ اب نئے بچّے فیلڈ میں آتے ہیں، ان سے نہ تو کوئی تلفظ پوچھتا ہے اور نہ ہی زبان و بیان کی تربیت کے معاملے میں وسیع النظری کا ثبوت دینے والے اساتذہ نظر آتے ہیں۔ بس ایک عجیب سی بھیڑ چال دکھائی دیتی ہے۔''

''کیا نسلِ نو کے نعت خواں آپ سے بآسانی رہنمائی طلب کر سکتے ہیں؟''

''جی ہاں، میرے شاگردوں کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ ہم مصروفیت کے باوجود نعت خوانی کی فیلڈ میں نئے آنے والوں کے لئے وقت نکالتے ہیں۔ بہت سے عقیدت مند ایسے بھی ہیں جو ہماری پڑھی ہوئی نعتیں سن سن کر روحانی استاد کا درجہ دینے لگتے ہیں۔''

> کھِلانا اللہ کی صفت ہے۔ اس لئے اللہ کے دیئے ہوئے مال سے اُس کی رضا کے لئے ہر روز کھلایئے

''پہلی مرتبہ جب آپ نے مکّہ اور مدینہ اپنی آنکھوں سے دیکھا تو پہلے اور بعد میں نعت پڑھنے کے تجربات میں کیا فرق پایا؟''

''فرق یہ محسوس کیا کہ جب وہاں کی حاضری نہیں ہوئی تھی تو اس تمنا کے ساتھ نعتیں پڑھتے تھے کہ حاضری نصیب ہو جائے اور جب اللہ تبارک و تعالیٰ نے کرم کیا اور 1984ء میں حاضری ہو گئی تب سے اب تک اس تمنا کے ساتھ جیا کرتے ہیں کہ بار بار حاضری ہو اور اللہ تعالیٰ کے حکم سے مستقل حاضری ہے۔ خاندان کے سب افراد بار بار گئے۔ گزشتہ رمضان بھی وہیں گزارا اور اب کے رمضان کے لئے تیاریاں کر رہے ہیں۔''

''آپ کی پڑھی ہوئی نعتوں کے مصرعے جو بہت مقبول ہوئے اور آپ کو بھی بہت پسند ہیں؟''

''اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان بریلویؒ کی لکھی نعت ''سب سے اولیٰ و اعلیٰ ہمارا نبی ﷺ''، محمد علی ظہوری کا سلام ''یارسول اللہ تیرے در کی فضاؤں کو سلام''، پروفیسر اقبال عظیم کی نعت ''مدینے کا سفر ہے اور میں نم دیدہ نم دیدہ''، صائم چشتی کی مشہور نعت ''نوری محفل پہ چادر تنی نور کی''، امام شرف الدین بوصیری کا ''قصیدہ بردہ شریف'' کے علاوہ اعلیٰ حضرت ہی کی ''چمک تجھ سے پاتے ہیں سب پانے والے'' بھی بہت مشہور ہوئی۔ گزشتہ برس نیا کلام ریکارڈ ہوا ہے، ''لو مدینے کی تجلّی سے لگائے ہوئے ہیں''۔ یہ پیر نصیر الدین نصیر کا لکھا ہوا ہے۔''

''کیا پاکستان میں اسلامی چینلز اپنے فرائض خوش اسلوبی سے نبھا رہے ہیں؟''

''اسلامی چینلز کے ذریعے گھر گھر اسلامی تعلیمات عام ہو رہی ہیں۔ مدرسوں کی ذمے داری اسلامک چینلز انجام دے رہے ہیں۔ لوگ بنیادی مذہبی معلومات گھر بیٹھے حاصل کر رہے ہیں۔ نماز کی طرف راغب ہو رہے ہیں۔ انہیں ٹیلی ویژن کے ذریعے دعائیں حفظ ہو جاتی ہیں۔ دنیا و آخرت سنوارنے کا درس مل رہا ہے۔''

''کامیاب نعت خواں بننے کے لئے کن باتوں کا خیال رکھا جائے؟''

''خوش الحانی، اچھی آواز کا ہونا عطیۂ خداوندی ہے۔ اِس نعمت کا استعمال چاہے قرآن پاک کی تلاوت کی صورت میں ہو، چاہے ثنائے حبیب ﷺ میں ہو۔ دونوں صورتوں کو ہم اچھی آواز کا شکر ادا کرنے کی بہترین کوشش کہیں گے، وگرنہ یہی خوش الحانی منفی رُخ پر استعمال کی جائے تو کفرانِ نعمت بن جائے گی۔ نعت خوانی کا فن اپنانا ہے تو آواز کا سریلا ہونا ضروری ہے۔ پھر اِس فن کے قواعد و ضوابط بھی سیکھنے ہوں گے، کسی استاد کی شاگردی بھی اختیار کرنا ہوگی۔ کلام کا انتخاب بھی انتہائی اہم اور حساس مرحلہ ہے۔ بہتر ہے کہ منتخب کلام کے سلسلے میں شریعت و طریقت کے امور سے واقف علمائے کرام سے رہنمائی ضرور لی جائے۔ ایک اور اہم نقطہ یہ کہ نعت کی لے میں فلمی دُھن کا گمان بھی نہ گزرے، ایسا نہ ہو کہ آپ سرکارِ دو عالم ﷺ کی شان میں گلہائے عقیدت پیش کر رہے ہیں اور سننے والوں کا دھیان لتا منگیشکر یا محمد رفیع کے کسی گانے کی طرف جا رہا ہے۔''

''آج کل ہمارے ہاں کے چینلز پر میوزیکل نعتوں کا ٹرینڈ چل نکلا ہے، آپ کا نظریہ کیا کہتا ہے؟''

''میں سمجھتا ہوں کہ ہماری فیلڈ میں نئے آنے والے چند افراد نے اپنے ذاتی مفادات کے لئے ہمارے شعبے کے تقدس کو مجروح کیا ہے۔ حمد و نعت کے ساتھ موسیقی کا استعمال قطعاً نامناسب ہے۔ اس سے بابرکت لفظوں پر مبنی کلام کی روح متاثر ہوتی ہے۔ ہمارے بہت سے شاگرد بھی اس روش میں شامل ہو گئے جس کا مجھے افسوس ہے۔ مگر میں الحمدللہ بزرگان کے رائج طریقۂ حمد و نعت پر قائم ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ دمِ آخر اسی طریقت پر قائم رکھے اور اللہ تعالیٰ راہِ فلاح سے بھٹک جانے والے افراد کو بھی نیک ہدایت دے۔ بعض CD کمپنیوں اور چینلز نے بھی اس چلن کو پیسہ کمانے کا ذریعہ بنا لیا ہے۔ وہ شریعت کے اسلوب کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ تین سو علمائے کرام پر مشتمل ایک بورڈ نے جس میں مولانا الیاس قادری، مفتی منیب الرحمٰن، علامہ شاہ تراب الحق وغیرہ بھی شامل تھے، اس فعل کو ناجائز اور حرام قرار دیا۔ اب وہی لوگ غلطی کا احساس کرنے لگے ہیں اور راہِ راست پر آ رہے ہیں، کیونکہ انہیں تنقید کا نشانہ بنایا گیا، چرچا بڑھتے بڑھتے پروپیگنڈے کی شکل اختیار کر گیا۔ یہ خالصتاً دینی معاملہ ہے اور انہیں اپنی اصلاح کرنی چاہئے۔''

''طلع البدر وعلینا اور قصیدۂ بردہ شریف میں ''دَف'' کا استعمال اور وڈیوز کی عکاسی کے بارے میں کیا رائے دیں گے؟''

''حضورِ اکرم ﷺ جب مکّہ مکرّمہ سے مدینہ منوّرہ تشریف لائے تو عرب کی روایات کے مطابق چھوٹی بچّیوں نے آپ ﷺ کے استقبال کے لئے ہاتھوں میں دَف لے کر ''طلع البدر وعلینا'' کلام پڑھا۔ روایت کے مطابق نابالغ بچّیوں کو دیکھ کر آپ ﷺ مسکرائے۔ اسلامی تاریخ میں صرف ایک ہی واقعہ ہمیں ملتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی دلیل دف کے حوالے سے بھی ہمیں نہیں ملتی، لیکن اب دف کے علاوہ آرکسٹرا بھی استعمال ہو رہا ہے۔ نعتیہ وڈیوز میں نعت خواں دُلہوں والی پگڑیاں اور بیل بوٹوں والے عروسی کپڑے پہن رہے ہیں۔ نعت خوانوں کے لباس پر مسلسل تنقید کی جا رہی ہے۔ سب ہی دلیر مہدی سے متاثر نظر آتے ہیں۔ گو کہ اپنا شوق پورا کرنے اور شاہانہ لباس زیب تن کرنے کو میڈیا کی ضرورت قرار دے دیا جاتا ہے۔ جب ہم حضورِ اکرم ﷺ کی زندگی کے اصولوں کو اپنانے کی بات کرتے ہیں، آپ ﷺ کی سادگی بیان کرتے ہیں تو ہمارے لباس سے بھی سادگی کی عکاسی ہونی چاہئے۔ ہمارے قول و فعل میں تضاد نہیں ہونا چاہئے۔ لباس اچھا پہنیں، لیکن خواتین جیسے کپڑے پہن کر زیبائش کرنا اس شعبے میں میل نہیں کھاتا۔ اس طریقے سے لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے محبت و عقیدت پیدا نہیں ہوتی۔ سو ذرا سوچیئے کہ اپنی فیلڈ کا تقدس برقرار رکھنا آپ کے لئے انتہائی اہم ذمے داری ہے۔''

''ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ اذان کی آواز سن کر بھی محفلِ میلاد جاری رہتی ہے تو کیا یہ عمل ٹھیک ہے؟''

''جیسے ہی اذان کی آواز آئے تو محفل کو روک کر پہلے اذان کی آواز سننا چاہئے اور نماز پڑھنے کے بعد محفل دوبارہ شروع کر دی جائے، کیونکہ نماز فرض ہے۔''

''ماہِ شعبان کا نذر و نیاز اور حلوے بنانے کے اہتمام سے کیا تعلق ہے؟''

''میٹھا کھانا سنت رسول ﷺ ہے اور حلوہ بنانے کے لئے ہر گھر کی خواتین کی پہلی ترجیح ڈالڈا بناسپتی ہے۔ کھِلانا اللہ کی صفت ہے۔ اس لئے اللہ کے دیئے ہوئے مال سے اللہ کی رضا کے لئے اللہ کی راہ میں میٹھا ہی نہیں نمکین بھی کھلایئے۔ ایسا تو ہر روز کیا جانا چاہئے، کیونکہ جو آپ نے کھایا اور اپنے ہاتھ سے کھایا وہی آپ کا ہے۔ اس لئے حلوے بنانے، کھانے اور کھلانے کے معاملے کو کسی خاص دن اور عقیدے سے نہ جوڑیئے۔ اللہ کو راضی کرنے کے لئے اللہ کے بندوں کو کھانا کھلایئے، کسی خاص موقع پر نہیں۔ ابھی اور اسی وقت ایسا کیا جا سکتا ہے۔''

''شب برأت کے موقع پر آتش بازی، پھلجڑیوں پٹاخوں کے تصور پر آپ کیا کہیں گے؟''

''شب برأت یعنی ''نجات والی رات'' لوگ آج بھی اس رات کی فضیلت سے ناواقف ہیں۔ آتش بازی حرام ہے۔ اس کی جتنی مذمت کی جائے وہ کم ہے۔ اسی طرح قبرستان جا کر موم بتیاں جلانا بھی مناسب نہیں ہے۔ یہ اس دور کی باتیں ہیں جب بجلی نہیں تھی، لوگ قبرستان میں روشنی کرنے کی غرض سے ایسا کرتے تھے۔ اپنے پیاروں کی قبر پر گلاب کے پھول ڈالے جا سکتے ہیں۔ قبر کے نزدیک درخت لگایا جا سکتا ہے۔ درخت لگانا سنتِ رسول ﷺ ہے۔''

''ابتداء سے اب تک ذریعۂ آمدنی کیا رہا۔ آپ کے بچے کس شعبے سے وابستہ ہیں؟''

''میرا تعلق میمن برادری سے ہے، پاکستان بنا تو والد صاحب یہاں آ گئے۔ اس وقت ان کا بہت بڑا کاروبار تھا۔ ہم نعت خوانی کی فیلڈ میں آ گئے اور کاروبار بھی ساتھ ساتھ چلتا رہا۔ دونوں بیٹیاں گریجویشن کرنے کے بعد اپنے اپنے گھروں کی ہو گئیں۔ بڑے بیٹے سلمان نے ایل ایل بی، ایم بی اے، ایم اے صحافت اور ایم اے جرمیات کیا۔ فیشن ڈیزائنر بھی ہیں اپنا بوتیک چلا رہے ہیں۔ چھوٹا بیٹا شاکر بھی کاروبار میں بھائی کا ہاتھ بٹاتا ہے۔ نعت خوانی کی برکت سے ہمیں کبھی معاشی تنگی نہیں ہوئی۔ اللہ کا بڑا فضل ہے۔''

''کیا سوشل ویب سائٹس پر آپ سے رابطہ ممکن ہے؟''

''جی ہاں! ہم بھی اسی دنیا کا حصّہ ہیں اور بدلتے ہوئے دور کے تقاضوں کو مدِنظر رکھنا بھی ضروری ہے۔ یوں تو میں خاصا مصروف رہتا ہوں لیکن جب وقت ملتا ہے Twitter اور Facebook کے ذریعے سب سے رابطے میں رہتا ہوں۔ Youtube پر بھی میری پڑھی ہوئی نعتوں کی وڈیوز دیکھی اور سنی جا سکتی ہیں۔''

الحاج محمد صدیق اسماعیل

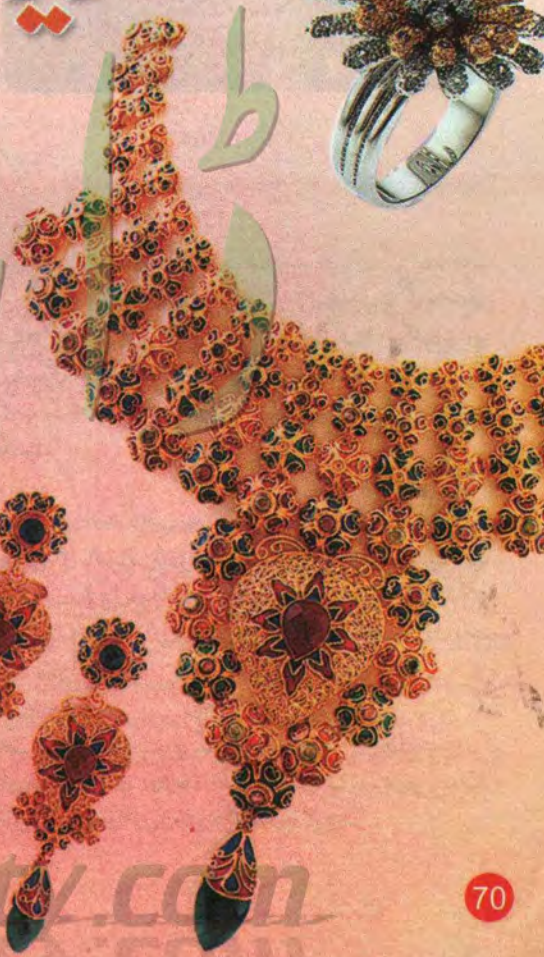
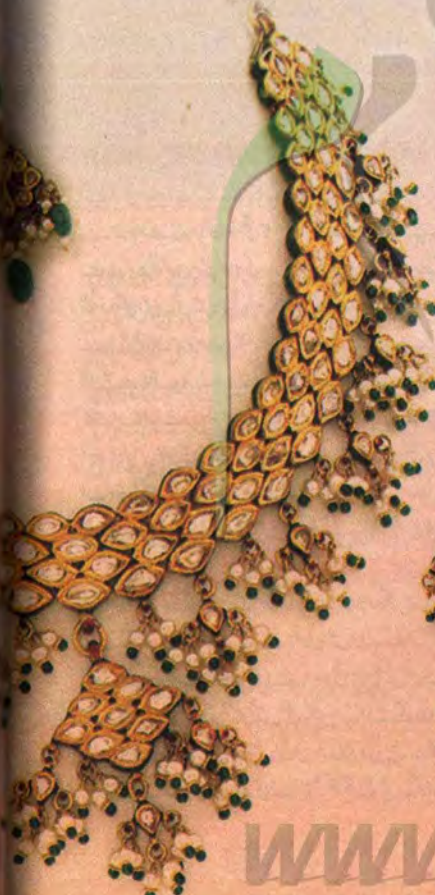
> عرب کی روایات کے مطابق چھوٹی بچّیوں نے آپ ﷺ کے استقبال کے لئے ہاتھوں میں دَف لے کر ''طلع البدر وعلینا'' کلام پڑھا

شاپنگ گائیڈ

زیور وہ جو حُسن کا مان بڑھائے

رُت آئی پھر تہواروں کی اور کلینڈر نے ماہِ صیام اور عید جیسے مذہبی تہواروں کا سندیسہ دے دیا ہے۔ سمجھدار خواتین ان دنوں گھر کی آرائش سے لے کر شادیوں کے لئے زیور اور کپڑوں کی خریداری میں مصروف نظر آ رہی ہیں۔

زیرِ نظر زیورات چاندی اور سونے جیسی قیمتی دھاتوں میں تیار کئے گئے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ان ڈیزائنوں میں مناسب ردوبدل کر کے ایک اچھوتا سا زیور خود اپنے لئے تیار کروالیں جو آپ اور آپ کی پیاری ہستیوں پر جچے، سجے اور آپ سب کے حسن کا مان بڑھا دے۔

ریستوران ریویو

نھنے منّو چلو کھاؤ پیو مستی کرو

کھانا تہذیب وتمدّن اور بقائے زندگی کی علامت ہے۔ کیا کھانا چاہئے؟ کیسا پکا ہونا چاہئے اور مختلف عمروں کے افراد کے کھانے کن کن لوازمات کے ساتھ تیار ہونے چاہئیں؟ اور انہیں پیش کیسے کیا جائے، یہی بنیادی سوالات حل کرتے ہوئے کھانے کے آداب کی ابتداء ہوئی۔ اب ہم کھانا تیار کرنے سے کھانے تک کے طریقوں سے کسی بھی معاشرے کی تہذیب اور ذہنی ترقی کے معیار کو جانچ سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں ریسٹورنٹس اور ہوٹلوں کی کمی نہیں۔ شہروں میں جدید ثقافت کی متعدد نشانیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ مثلاً جنک فوڈز پیش کرنے والے مراکز نے بہت کام کیا تو اتنا کہ اپنی جگہوں میں بچّوں کے پلے ایریا متعارف کرادیے، جہاں سلائیڈ اور بالز کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ کھانوں کی پیشکش میں بہت زیادہ ندرت دکھائی تو بچّوں کے لئے meals رکھ کر ایک آدھ کھلونا پیش کردیا۔ ہمارے بچّے بھی اتنے سادہ لوح ہیں کہ ان ننھے منّے تحائف، کولڈ ڈرنک ایک آدھ نگٹ یا برگر اور فرنچ فرائز کھا کر خوش ہوجاتے ہیں اور اس ذائقے کے متوالے پھر اسی جگہ جمع ہونے میں دیر نہیں لگاتے۔ اگلی دفعہ کھلونا تبدیل کردیا جاتا ہے، مگر کھانے کو وہی مخصوص غذائیں ہوتی ہیں۔ بچّے ان خوشبودار ذائقوں کے عادی ہونے لگے ہیں۔ دوسری طرف چائنیز یا روایتی مشرقی کھانوں کے ریسٹورنٹس کا رُخ کیا جائے تو وہاں بچّوں کی خاطر مدارت کی کوئی روایت نہیں ماسوائے لاک ہوجانے والی بچّوں کی کرسی کے جسے میزبان اپنے صارف کنبے کے Baby کے لئے فوراً مہیا کردیتے ہیں۔ کئی مرتبہ دیکھا کہ مائیں ان چھوٹے بچّوں کے لئے گھر سے بنائے ہوئے دلیے، کھچڑیاں یا کسٹرڈ وغیرہ لاتی ہیں یا چاول پیش کرکے انہیں بھی اپنے ہمراہ کھانے میں شریک کرتی ہیں یا بہت ہوا تو نان کا ایک ٹکڑا یا چپس تھما دیتی ہیں تاکہ بچے اپنے مشغلے میں مگن رہیں اور بڑوں کو سکون سے کھانا کھانے دیں۔ اس منظر میں بچّوں کی ٹھیک ٹھاک آزمائش اس وقت ہوتی ہے جب ریسٹورنٹ میں موجود کوئی صاحب لگاتار سگریٹ پیتے رہیں اور ایئر کنڈیشنڈ فضا آلودہ ہوتی چلی جائے۔ اب یہ بتانے کی ضرورت تو نہیں کہ سگریٹ کا دھواں بڑوں اور بچّوں کی صحت پر کتنے مضر اثرات چھوڑتا ہے۔

فیصل قریشی نے بہت دنوں سے فیس بک پر Eat a Boo بچّوں کا مخصوص ریسٹورنٹ بنانے کا اعلان کیا ہوا تھا مگر اس کا باقاعدہ افتتاح مدرز ڈے سے ایک روز قبل ہوا۔

ریسٹورنٹ کے اندر داخل ہوتے ہی محسوس ہوا ہے کہ آپ کسی ایسے Planet پر آگئے ہیں جہاں بچّوں کی دنیا آباد ہے۔ چھتوں پر چلڈرن آرٹ کے تراشیدہ نمونے، پھولوں، تتلیوں، ہوائی جہازوں کے کارڈز میں آویزاں روشنیوں سے استقبال ہوتا ہے۔

فیصل قریشی (موبائل کمپنی والے) جس طرح ہر بار نئے تخیل کے ساتھ اشتہار منظرِ عام پر لاتے ہیں بالکل اسی طرح Eat a Boo کی صورت میں اپنے برسوں پہلے دیکھے خوابوں کی تعبیر پیش کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں "ایشیاء بھر میں کوئی ریستوران بالخصوص بچّوں کے لئے نہیں بنایا گیا، کم از کم پاکستان میں کہیں بھی ایسی جگہ نہیں جہاں بچّوں کو مرکزی اہمیت اور بھرپور توجہ دے کر صحت بخش غذا اور ماحول مہیا کیا جائے۔ ہم نے کیا یہ ہے کہ اس میں صحت بخش غذاؤں کی تیاری پر زور دیا ہے۔ بچّے سبزیاں پسند نہیں کرتے یا نہیں کھاتے مگر یہاں آپ کو سبزیوں کی کچھ ڈشیں ان کے پسندیدہ pets اور کارٹونز کے تمثیلی کرداروں کی شکل میں تیار ملیں گی۔ اسی طرح مچھلی کی smell ناگوار ہو تو بچّے اس کی جانب نہیں لپکتے، ہم نے انہیں کھانے کی جانب راغب کرنے کا پُرکشش زاویہ دیا ہے۔ وہ نگٹس اور دوسری ڈشز میں اس کے بدلے ہوئے ذائقے کی وجہ سے مچھلی سے مرغوب ہوجائیں گے۔ یہ سب تجربے ہم نے اپنی بیٹیوں اور عزیز واقارب کے بچّوں پر کرلئے ہیں۔"

"دوسری جگہوں پر پُرکشش آفرز ہوں گی کیا Eat a Boo بچّوں کے وسیع حلقے میں مقبول ہوسکے گا؟"

"مستقبل میں اس ریستوران کی مزید شاخیں قائم کی جاسکتی ہیں مگر فی الحال یہ زمزمہ اسٹریٹ ہی پر قائم کیا گیا ہے جہاں آپ کو اس کی مکانیت مختصر رقبے پر مشتمل محسوس ہورہی ہے۔ ہم فی الحال بہت وسیع رقبہ نہیں چاہتے تھے۔ اول تو نیا کام تجرباتی نوعیت کا ہوتا ہے، مگر نیٹ کے علاوہ دیگر صارفین کی توجہ حاصل کرنے میں دیر نہیں لگی اور یہ افتتاح سے پہلے ہی متعارف ہوچکا تھا۔ لوگ ہم سے دورانِ تعمیر ہی آ آ کر پوچھنے لگے تھے کہ یہ کب خدمات مہیا کرنا شروع کرے گا۔

> یہ پہلا دلچسپ ریستوران ہے،
> جہاں کھیل ہی کھیل میں ادب آداب بھی
> سیکھے جاسکیں گے

"یہ ریستوران دو سے چھ برس کے بچّوں کے لئے کیوں مخصوص کیا گیا ہے؟"

"اس کی بنیادی وجہ اس مخصوص دور میں بچّوں کی تفریحات اور تربیت کا فقدان کا نظر آنا ہے۔ بڑے بچّوں کے مشاغل الگ ہونے لگتے ہیں وہ اس وقت تک جدید ٹیکنالوجی سے واقفیت حاصل کرنے لگتے ہیں، لیکن ویڈیو گیمز، 3D موویز اور چھوٹے بچّوں کے گھریلو مشاغل مختلف اور بہت حد تک بنیادی ہوتے ہیں۔ دنیا میں جہاں جہاں بھی جانے کا اتفاق ہوا میں نے دیکھا کہ اس عمر کے بچّے نظرانداز ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ انہیں کھلانے پلانے میں بھی احتیاط سے کم ہی کام لیا جاتا ہے۔ انہیں گودوں میں کھلا کر یا کھلونے دلا کر مطمئن نہیں ہوا جاسکتا کہ بچّے صحت مندانہ خطوط پر پرورش پا رہے ہیں۔"

"آپ کا اسٹاف کتنا مشفق اور دوستانہ ثابت ہوگا؟ اس ریستوران کی خدمات میں Caring بنیادی سوال ہے۔"

"ان نوجوانوں میں بلاشبہ کوئی ماں نہیں یہ سب غیر شادی شدہ ہیں، لیکن میری بیگم اور میں نے خود بھی ان کی پیشہ ورانہ تربیت پر توجہ دی ہے اور یہ دونوں زبانوں یعنی انگریزی اور اُردو میں بات کرنا جانتے ہیں۔ خاص ہدایت جاری کی گئی ہے کہ بچّے اور اس کے والدین کے مزاج اور شخصیت کو دیکھ کر اسی زبان میں گفتگو کی جائے تاکہ ابلاغ مسئلہ نہ بنے۔ خوامخواہ Impress کرکے انگریزی بولنے کی کوشش نہ کی جائے۔ یہاں بچّوں کو صرف اپنے والدین یا بھائی بہنوں ہی کے ساتھ بیٹھنے یا بات کرنے کی پابندی نہیں۔ میں نے دیکھا کہ بچّے اجنبی بچّوں سے باہم مل جل کر کھاتے پیتے اور گیمز کھیلتے ہیں۔ ان کے لئے چھوٹے ٹیلی ویژن اسکرین پر انگریزی محاوروں، گنتی، زندگی کے آداب اور گرومنگ پر مبنی نئی فلمیں پیش کی جائیں گی جو کسی پاکستانی ٹی وی چینلوں پر شاید ہی کبھی نظر آئیں۔ یہ نئی کارٹون فلمیں خاص اس عمر کے بچّوں کی نفسیات کو سمجھ کر بنائی گئی ہیں جو انشاءاللہ مقبول ہوں گی۔ میں یہ سارا ذخیرہ بیرونی دنیا میں گھوم پھر کر لایا ہوں۔ میرے کارکن میرے مددگار ہیں اور ان کی خدمات سے مطمئن ہوں۔"

"صحت بخش غذاؤں کے ضمن میں آپ کی ترجیحات کیا ہوں گی؟"

"میری بیگم کو جڑواں بچّیوں کی پیدائش کے بعد مختلف تجربات ہوئے، جن میں اُن بچّیوں کا کھانے سے رغبت کا نہ ہونا سرِفہرست ہے۔ ہم انہیں شکل بدل بدل کر مختلف ڈشز چکھاتے تھے۔ اس شکل کو Eat a Boo نے آسان کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہاں آپ کو جنک فوڈ نہیں ملے گا، کولڈ ڈرنکس نہیں ملیں گے۔ کھانوں میں دودھ، کریم، پنیر اور شہد کے علاوہ تازہ موسمی پھل، سبزیاں، زیتون اور دیگر اہم غذائی اجزا ملیں گے۔ بچّے نگٹس کے ذائقوں سے متعارف ہیں تو ہم مختلف اشکال کے نگٹس خود تیار کرتے ہیں۔ اسی طرح نوڈلز کی شکل اور ذائقہ بدل کر پیش کررہے ہیں۔"

"آپ کے شیفز کتنے تربیت یافتہ ہیں اور یہ کیا کسی بڑے ہوٹل سے وابستہ رہے ہیں؟"

"جی ہاں! یہ تمام فائیو اسٹار ہوٹلز کے تربیت یافتہ اور اچھی ساکھ رکھنے والے شیفز ہیں۔ یہ ان کے لئے خاص انوکھا تجربہ ہے کہ اب ان کے کلائنٹس ننھے منّے بچے ہوں گے، جن کی demands بڑوں سے یکسر مختلف ہوتی ہیں اور دراصل یہی چیلنج تو کامیابی کا معیار بناتا ہے۔ بچّے نہایت حساس ہوتے ہیں اور ہر بچّے میں جمالیاتی حُسن ہوتی ہے۔ ہمارے شیفز اپنے کھانوں کی پریزنٹیشن کو ایسا جاذبِ نظر بنائیں گے کہ ہر بچّہ کھانا کھانے لگے گا۔"

کھانا ختم ہوتے ہی ہمارے میزبان بچّوں کی پلیٹیں چیک کریں گے اور جس بچّے کا پلیٹر صاف ہوگا، بچّہ کھانا پورا ختم کرلے گا اسے خاص گفٹ دیا جائے گا۔ والدین اپنے بچوں کو ساتھ ہی لے جایا کرتے ہیں، یہ ہرگز ڈے کیئر سینٹر نہیں۔"

"مینیو کے بارے میں اگر آپ مزید بتانا چاہیں"

"ویسے تو یہ ہر روز تبدیل ہوتا رہے گا۔ اب تک ہم نے سینڈوچز، پاستا، نگٹس، جیلی، دہی، موسمی پھلوں اور ملک شیکز کے ساتھ ساتھ آئسکریم متعارف کروائی ہے۔ والدین کے لئے بھی کولڈ ڈرنکس، چائے یا کافی دستیاب نہیں۔ چونکہ ہم صحت بخش غذا مہیا کرنے کا وعدہ لے کر آئے ہیں تو ہمارا مقصد محض کاروبار کرنا نہیں ہے۔ 5 مختلف کیٹگریز کے مینیو ہوا کریں گے، بچّے ہر کیٹگری سے دو یا تین اپنے پسندیدہ آئٹم آرڈر کرسکیں گے۔ برتھ ڈے پارٹیز کا پیکیج بھی پُرکشش ہے۔ صرف آٹھ ہزار روپے میں ریستوران کی بکنگ ہوسکے گی اور اسپیشل گیمز کے علاوہ مینیو بھی مشورے سے طے ہوسکتا ہے۔ کیک چاہے تو ہم سے بنوائیں یا چاہیں تو اپنا لے آئیں، لیکن گیمز اور بچّوں کے مشاغل تمام ان ڈور ہی ہوں گے۔ سالگرہ ہر فرد کی زندگی کا خاص دن ہوتا ہے اور خاص طور پر بچّوں کی بات ہو تو اسے صحت مند سرگرمی کے ساتھ کوئی نئی بات سیکھتے ہوئے گزاریں تو یہ یادگار ہوسکتا ہے۔"

فیصل قریشی کی 3 بیٹیاں ہیں جن کی عمریں بالترتیب 4 سے 6 برس ہیں، جب سے فیس بک پر اس ریستوران کی تشہیر کا آغاز ہوا ہے کئی ہزار بچّے اس کے فین کلب کے رکن بن چکے ہیں۔ بچّوں کے ریستوران سے بچّے صرف کھاپی کے بہلیں گے نہیں بلکہ محبت اور احترام کی انمول دولت بانٹیں گے۔ بچّے یہاں اجنبی بچّوں کو دوست بنا کر بڑوں کو اخوت، بھائی چارے اور یگانگت کا سبق دینے جمع ہوں گے۔ پیار کی یہ تقسیم دلوں سے دلوں تک کا سفر جاری رکھے گی یاد رکھو بچّو Eat a Boo صبح 11 بجے سے رات گئے 11 بجے تک کھلا رہے گا، چشم ماروشن دلِ ماشاد!

کوئن آف ٹریک، نسیم حمید

آج کل وہ ٹیلی ویژن کے ریئلیٹی شو میں بہت سادگی سے چھوٹے چھوٹے سیگمنٹس کرتی نظر آ رہی ہیں جو ناظرین کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں

انٹرویو: م۔ش۔خ

نسیم حمید ساؤتھ ایشین فیڈریشن (SAF) گیمز میں 100 میٹر کی ریس جیتنے والی ایتھلیٹ سے مل کر احساس ہوتا ہے کہ اسٹار بنتے نہیں پیدا ہوتے ہیں۔ کراچی کی مضافاتی بستی کورنگی کے ملت گورنمنٹ گرلز سیکنڈری اسکول کی فارغ التحصیل نسیم حمید چھٹی کلاس سے ہی اپنی خداداد صلاحیتوں سے واقف ہوچکی تھی۔ 11 برس کی عمر میں اسکول کی اسپورٹس ٹیچر منور ہاشمی کو یقین تھا کہ وہ انعامات جیتنے کی اہل ہے۔

کہتے ہیں کہ بچپن میں اسے پائلٹ بننے کا شوق تھا۔ کھیلوں سے دلچسپی کی بنیاد پر متعدد ایونٹس جیتنے کے بعد اسے پاکستان ریلویز میں بطور ایتھلیٹ منتخب کرلیا گیا۔ اس طرح اس نے 2010ء کے سیف گیمز میں حصہ لے کر 100 میٹر کی ریس صرف 11.81 سیکنڈز میں جیت لی۔ وہ کہتی ہیں کہ ''مقابلہ بہت سخت تھا مگر میں اس وقت صرف پاکستان کے لئے سوچ رہی تھی۔ مجھے اپنا ہوش نہیں تھا، گو میں چاہتی تھی کہ کوئن آف ٹریک کہلاؤں اور قدرت نے یہ سچ کر دکھایا۔ میرے لئے جس کسی نے بھی کامیابی کی دعا کی میں اس کی شکر گزار ہوں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ کبھی ساؤتھ ایشین وننگ کوئن بن سکوں گی۔''

نسیم حمید کا سفر قطعی آسان نہیں تھا، فٹنس کے محاذ پر خود کو پسپا ہونے سے بچانا یعنی صحت و تندرستی کے ساتھ اپنے کھیل میں فنی مہارت جاری رکھنا خاصا کٹھن ہے۔ نسیم کہتی ہیں کہ بیرون ملک تربیتی ٹورز پر نہیں لے جایا جاتا اور نہ ہی دوسرے ملکوں کے کوچز یہاں آ کر ہماری تربیت اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں اگر یہ سب ہو تو ہر گلی سے ایک نہ ایک نسیم حمید میڈلز تمغے جیتتی نظر آئے۔

''ریس میں آپ کس پوزیشن پر کھیلتی رہی ہیں؟''

''اس وقت بھی sprinter ہوں مگر مستقبل میں اسپورٹس ٹیچر بننا ہے اور میں جتنا بھی کھیلوں، میری خواہش یہ ہے کہ نئے ٹیلنٹ کی بنیادی تربیت حاصل کر کے ورلڈ کلاس ایتھلیٹ متعارف کرواؤں۔''

''آج کل آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟''

''چند پرائیویٹ اسکولوں میں بطور کوچ کام کر رہی ہوں۔ میرا ارادہ ہے کہ اپنا اسکول بھی بناؤں جو صرف اسپورٹس کا اسکول ہو۔ مجھے فخر ہے کہ میں لڑکی ہوں اور کھیل کے شعبے میں رول ماڈل ہوں۔ ٹریننگ ہی میرا مشغلہ ہے۔ میں یہ کام نہ کروں تو سست پڑ جاتی ہوں، اس لئے ہفتے میں پانچ دن تین، تین گھنٹے تک ٹریننگ سیشنز کرتی رہتی ہوں۔ میڈل لانے کے بعد آرمی ٹریننگ کیمپ میں صبح اور شام ایونٹ اور جم ٹریننگ لیتی ہوں جس میں وارم اپ، اسٹریچنگ اور دوسری مشقیں کرتی ہوں۔ چند ایک اشتہاروں میں کام کیا ہے۔ ہفتہ اور اتوار کو فیملی کے ساتھ گزارتی ہوں۔ ایک فلم جو بہت پسند ہے کئی بار دیکھ چکی ہوں وہ ہے 'چک دے انڈیا'۔ ویسے میں اسپورٹس موویز ہی شوق سے دیکھتی ہوں۔''

''نئی آنے والی خواتین کھلاڑیوں کے نام کوئی پیغام دینا چاہئیں گی۔''

''عورت صرف محنت، محبت اور توجہ سے اپنا مقام بناتی ہے۔ خود کو صنف، نازک سمجھ کر ایک گوشے تک محدود کرلینا یا کردینا انتہائی سفاکانہ رویے ہوتے ہیں۔ خود پر ظلم کریں نہ ہونے دیں، جیت آپ کی ہی ہوگی۔''

حال ہی میں نسیم حمید ایک نئے روپ میں نظر آئی ہیں۔ آپ اے آر وائے ڈیجیٹل کے پروگرام 'دیسی کڑیاں' میں بہت سادگی سے چھوٹے چھوٹے مگر پیچیدہ سیگمنٹس کر رہی ہیں۔ جفاکشی، محنت اور کامیابی کے ہدف تک پہنچنے کے لئے لگن، اس کوئن آف ٹریک کی پہچان بن چکی ہے۔ اس پروگرام 'دیسی کڑیاں' میں ماڈرن لڑکیاں گاؤں کے ماحول کے حوالے سے مشقت کرتی ہیں، مثلاً مشینوں پر انحصار کر کے زندگی آسان بنانے والی نئی نسل جب جانوروں کا دودھ دوہتی، چارہ کاٹتی اور اس طرح کی دیہی معاشرت سے متعلق کام کرتی نظر آتی ہے تو بے ساختہ پروگرام کے تخلیق کار کو داد دیئے بنا نہیں رہا جاتا ہے۔ پیر سے لے کر جمعرات تک رات 10:15 پر وقار ذکاء اور نسیم حمید کی پرفارمنس دیکھنے کے لئے اے آر وائے ڈیجیٹل پر 'دیسی کڑیاں' ضرور دیکھئے، آپ یقیناً لطف اندوز ہوں گے۔

> فلم 'چک دے انڈیا' بہت پسند ہے، اشتہارات کے علاوہ نجی ٹی وی چینل پر وگرام میں بھی آپ مجھے دیکھ رہے ہیں

228
11th SA Games-Dhaka-2010

پھولوں کی آرائش کا مقبول جاپانی فن، ایکے بانا

انسان اور فطرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے

بنتِ حسن

Ikebana پھولوں کی arrangment کا روایتی جاپانی فن ہے جو کہ قدیم ہونے کے ساتھ ساتھ آج کا جدید اور مقبول ترین آرٹ بھی ہے۔ Ikebana عام طور پر موسمی پودوں کے پھولوں اور پتّیوں کی ٹہنیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس آرٹ میں زیادہ تر کھلتے پھولوں کو قدرتی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے Ikebana ایک ایسا مثالی فن ہے جو انسان اور فطرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

پاکستان اور جاپان کے درمیان دوستی اور سفارتی تعلقات مضبوط بنانے کا موقع جب بھی آتا ہے تو خاص طور پر پھولوں کی arrangment کے اِس منفرد جاپانی فن کی نمائش کا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ گزشتہ دنوں پروفیسر آصفہ اتا کا اور ان کے طالب علموں نے Ikebana آرٹ کے تخلیقی نمونوں میں مختلف Mediums اور تراکیب کا استعمال کیا۔

کئی طرح کے انداز میں روایتی اسٹائل Heika اور جدید اسٹائل Moribona تیکنیکس کے تحت خوبصورت انتخاب پیش کیا گیا۔ جس میں کھلتے ہوئے رنگین پھولوں کے ساتھ جنگلی پھولوں کو آرٹسٹک طریقے سے استعمال کیا۔ ان خوبصورت پھولوں میں Chrysanthemums, Sweet, Daises, Lilies, williams گلاب Irises, Orchids, Amaryllis, سورج مکھی اور جنّت کے پرندے نمایاں تھے، جبکہ بعض غیر ملکی پھول بھی شامل نظر آئے۔ ہر تخلیقی نمونہ مختلف رنگ، منفرد line، قدرتی ساخت اور آرٹسٹوں کے اپنے اسٹائل کی عکاسی کرتا ہے۔ خوبصورت کنٹینرز نے فطری حُسن میں اضافہ کر دیا ہے۔ کنٹینرز قدرتی اور مصنوعی میٹریل سے بنائے گئے تھے۔

جاپانی آرٹ Ikebana کی نمائش جہاں ہمیں قدرت کی تخلیق کردہ خوبصورتیوں سے نزدیک کرنے کا سبب بنتی ہیں، وہیں فنکاروں کے انوکھے تجربے بھی ہمیں حیران کر دیتے ہیں۔ اس قسم کی تفریح کے مواقع ہماری ذہنی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں اور ہماری زندگی میں راحت و سکون کے دریچے کھول دیتے ہیں۔

ہر روز مُرغن غِذا ہی کیوں؟

سبزیوں کو بنایئے اپنے دسترخوان کی زینت

فریدہ خانم

صحت مندرہنے اور بقائے حیات کے لئے غذا نہایت ضروری چیز ہے غذا ہمیشہ ایسی کھانی چاہئے جو غذائیت سے بھرپور ہو اور آسانی سے جزو بدن بن سکے۔ سبزیاں قدرت خداوندی کا وہ انمول تحفہ ہے جو اس معیار پر پورا اترتا ہے۔

اس بیش بہا نعمت کے بارے میں حضور اکرمؐ کا فرمان مبارک ہے کہ ''سبزی دسترخوان سے شیاطین کو دور کر دیتی ہے۔''

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا کہ ''جس نئے شہر میں جاؤ تو وہاں کی سبزی کھاؤ، بیماری سے بچ جاؤ گے۔''

ان احادیث مبارکہ سے بھی سبزی کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے، مزید وضاحت کے لئے چند سبزیوں کی غذائیت و افادیت پر روشنی ڈالتے ہیں۔ سبزیوں میں موجود ریشہ دار غذائی اجزاء نظام ہضم کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ سبزیوں سے جسم کو طاقت ملتی ہے، متوازن نشو ونما ہوتی ہے اور سب سے اہم بات کہ سبزیوں کی مدد سے وزن کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ سبزیاں کئی طرح کی ہوتی ہیں۔ مثلاً

پتوں والی سبزیاں (Leafy)

ان میں بند گوبھی پالک، سلاد، دھنیا، پودینہ، میتھی، ساگ، بتھوا، قلفہ وغیرہ۔

جڑوں والی سبزیاں (Root)

ان میں ادرک، مولی، گاجر، آلو وغیرہ۔

تنا (Stem)

لہسن، پیاز، چقندر، شلجم وغیرہ شامل ہیں۔

بیج والی سبزیاں (Podded)

ان میں پھلیاں، مٹر، لوبیا، وغیرہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ ٹماٹر، پیٹھا، کریلا، بھنڈی، توری، بینگن، کدو، ٹینڈے، کھیرا، سبز مرچ، شملہ مرچیں، مونگرے۔ سبز چنا اور مونگ کی پھلیاں شامل ہیں۔

سبزیوں کی غذایت وافادیت

یہاں پر چند اہم سبزیوں کی غذائیت وافادیت بیان کی جارہی ہے۔

1- پیاز

اس میں نشاستہ، پروٹین، فاسفورس، فلورائیڈ، وٹامن بی، ای وغیرہ شامل ہیں۔ جب بنی اسرائیل من سلویٰ کھاتے کھاتے تنگ آ گئے تو انہوں نے پیاز، مسور اور لہسن کی تمنا کی، دسمبر تا مئی اس کی کاشت کا بہترین موسم ہے۔ یہ سرخ اور سفید دو رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا پانی گردوں کی پتھری کے اخراج میں فائدہ مند ہے۔ پیاز کاٹ کر گھر میں رکھ دی جائے تو ہیضہ اور برسات کے دنوں کی موسمی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ بچھو یا بھڑ کے کاٹنے پر پیاز کے پانی کو لگایا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

2- لہسن

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جس حد تک ہو سکے لہسن استعمال کرو کیونکہ اس میں ستر (70) بیماریوں کی شفا موجود ہے چنانچہ اس کا استعمال ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہر کھانے میں غذائیت اور ذائقہ بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

3-ادرک

یہ وٹامن C کا مؤثر ترین ذریعہ ہے۔ خشک ہو جائے تو سونٹھ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ بلغم ختم کرتی ہے اور بڑھے ہوئے پیٹ اور موٹاپے کے لئے ادرک ایک تولہ باریک کتر کر توئے پر بھون لیں جب پانی خشک ہو جائے تو ایک چمچہ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر سالن کے طور پر استعمال کریں۔ تو موٹاپے سے نجات ملے گی۔ ادرک کے پانی اور شہد کو ملا کر سردی کی کھانسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ مفید ہے۔ ریاح کو خارج کرتی ہے اور گردہ و مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔

> تندرست رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ثقیل غذاؤں کے بجائے قدرتی چیزوں کا استعمال کریں کیوں کہ یہ افادیت سے بھرپور ہیں

4- ٹماٹر

اس کے غذائی اجزاء میں وٹامن سی اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جھائیاں اور ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے۔ خون کی کمی اور تھکاوٹ سے بھی نجات دیتا ہے۔ یہ سالن اور کیچپ میں استعمال کیا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر کچا بھی کھایا جاتا ہے۔

5- سبز مرچ

غذائیت کے اعتبار سے وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ بہت سی تراکیب اور کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ سلاد میں بھی کچی سبز مرچیں استعمال کی جاتی ہیں۔

6- کھیرا

یہ وٹامن سی کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور جلد جزو بدن بن جاتا ہے۔ سلاد میں استعمال ہوتا ہے اور زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے۔ جلد کے لئے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔

7- سلاد

سلاد کے پتوں میں فلورائیڈ پایا جاتا ہے اور کیلشیئم اور وٹامن اے کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ یہ عموماً کچا کھایا جاتا ہے اور سلاد بنانے کے لئے کام آتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے مفید سبزی ہے۔

8- بند گوبھی

غذائی اجزاء میں نمکیات، وٹامن بی، سی، ای، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور فائبر کی مقدار کافی زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ بلغم کو روکتا ہے اور مسوڑھوں کے لئے مفید ہے۔ اسے ڈالڈا VTF بناسپتی اور ادرک کے ساتھ پکا کر کھانا چاہئے۔ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

9- پالک

اس میں وٹامن اے، سی، کے، بی 2 اور آئیوڈین، آئرن، فلورائیڈ اور نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ معدے کی جلن دور کرتی اور پیشاب آور سبزی ہے۔ مثانہ کی پتھری کے لئے مفید ہے۔ تاہم Prostrate کے مریض پالک استعمال کرتے ہوئے احتیاط کریں اور اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد استعمال کریں۔ قبض ختم کرتی ہے گلے کے درد میں اسے اُبال کر غرارے کئے جائیں تو مفید ہے۔ یرقان، خشک کھانسی اور بخار میں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مولی کے پتے اور پالک کاٹ کر نمک لگا کر کھانے سے حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے یہ انتڑیوں کی سستی کو دور کرتی ہے۔ الغرض بے حد مفید سبزی ہے۔

10- گاجر

غذائی اجزا میں بیٹا کیروٹین، وٹامن اے، سی، فاسفورس، کیلشیئم، نشاستہ اور کاربوہائیڈریٹ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ آنکھوں اور جلد کے لئے نہایت مفید سبزی ہے۔ اس کے علاوہ کینسر سے بچاتی ہے۔ سردیوں میں اس کا حلوہ بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اور اس کا جوس بھی غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

> اِن میں موجود ریشہ نِظام ہضم کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، سبزیوں کی مدد سے آپ بڑھتے ہوئے وزن پر آسانی سے قابو پاسکتی ہیں

11- مولی

پوٹاشیئم، سلفر اور فولاد پر مشتمل اس سبزی کے پتوں میں وٹامن اے کیروٹین کی شکل میں موجود ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر کچی اور سلاد کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس سے نظام ہضم بہتر ہو جاتا ہے۔

12- شلجم

اس میں کیلشیئم، آئیوڈین پایا جاتا ہے اور زرد شلجم میں وٹامن A کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ بہت سستی مگر فائدہ مند سبزی ہے۔ یہ کچا بھی کھایا جاتا ہے اور گوشت وغیرہ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

13- چقندر

یہ سوڈیم، پوٹاشیئم، کیلشیئم، آئیوڈین، آئرن، کاپر، وٹامن C, B1, 2, 3 پر مشتمل غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ یہ جلد، ناخن، ہڈیوں کے لئے مفید ہے اس کا جوس ہائی B.P کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ وٹامنز اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے۔

14- آلو

اس میں نمکیات، روغنی اجزاء، پروٹین، وٹامن D, B, E, H اور آئیوڈین پایا جاتا ہے۔ جلی ہوئی جلد پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ یہ جسم کو طاقت دیتا ہے اور موٹا کرتا ہے۔ اگر اسے اُبال کر یا ڈالڈا VTF بناسپتی کے ساتھ پراٹھا بنا کر کھایا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اسکے چپس بنا کر کھائے جاتے ہیں جو کہ نظر کو تیز کرنے کے لئے بہتر ہوتے ہیں۔

15- کدو

وٹامن اے اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر اسے اُبال کر کھایا جائے تو HB لیول بڑھ جاتا ہے آپ ﷺ کا فرمان مبارک ہے کہ ''کدو کھاؤ یہ سبزی دماغ کو طاقت دیتی ہے'' چنانچہ اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔

16- مٹر

یہ نشاستہ، فاسفورس، وٹامن بی اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ بھی بہت فائدہ مند سبزی ہے اور مختلف سبزیوں کے ساتھ پکایا جاتا ہے اسے چاولوں کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔

17- پیٹھا

یہ کیلشیئم، وٹامن سی اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے۔ سالن اور مٹھائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ بدن کو موٹا کرتا ہے، دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ مثانے کی گرمی ختم کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتا ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس کا مربہ کھلانے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا ہے اور بچہ بھی صحت مند ہوتا ہے۔

18- شملہ مرچ

یہ وٹامن C کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے اور عموماً گوشت، سلاد، چاول، آلو وغیرہ کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہ بھی جسم کو طاقت دیتا ہے اور نہایت مفید سبزی ہے۔

دیگر سبزیاں

مونگرے، مونگ کی پھلیاں، سبز چنا، بھنڈی، توری، کریلا، بینگن، میتھی، ساگ، بتھوا، قلفہ، دھنیا وغیرہ ان تمام سبزیوں کی بہت زیادہ افادیت ہے ہمیں ان تمام نعمتوں سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور تندرست رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم مرغن غذاؤں کے بجائے ان قدرتی چیزوں کا استعمال کریں جو کہ سستی بھی ہیں اور افادیت کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہیں۔ مزید براں اگر ان کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں پکایا جائے تو ان کی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے

سر کی حفاظت بڑی ہے ضروری

معمولی چوٹ بھی مفلوج کر سکتی ہے

اُمِ حیا فاروقی

ہیلمٹ کے بغیر موٹر سائیکل کی سواری کرنا یا ایک پہیئے پر کرتب بازی دکھاتے ہوئے اُڑان بھرنا بلاشبہ زندگی سے کھیلنے کے مترادف ہے، اگر خدانخواستہ چوٹ لگ جائے اور خاص کر سر پر چوٹ لگ جائے تو عمر بھر کی معذوری، حادثاتی موت یا حواسِ خمسہ کی کارکردگی بگڑ سکتی ہے۔

سر پر بالوں کے نیچے دماغ کی حفاظت کرنے کے لئے کھوپڑی بنائی گئی ہے۔ یہ جسم کا بے حد حساس حصہ ہے جس پر توجہ دینی ضروری ہے۔ سر پر لگنے والی چوٹ سے سر کے اوپری حصے کی کھال، کھوپڑی کی ہڈی اور اس میں محفوظ دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے معمولی، غیر معمولی یا سنگین چوٹیں زندگی کو خطرے میں ڈال دیتی ہیں۔

کبھی بھی سر میں درد، کھوپڑی پر خراش، سوجن اور زخم آ سکتے ہیں۔ اگر اس زخم سے خون بہے تو یہ سنگین چوٹ ہوتی ہے۔ اگر کبھی سر کے اندر نازک ڈھانچے یعنی دماغ اور اس کے ٹشوز کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو تو اس صورت حال کو Traumatic Brain Injury یا TBI کہتے ہیں۔

سر کے بل گرنے والے بچّوں کو فوری طور پر فزیشن کو دکھا لینا چاہئے، کیونکہ بروقت علاج نہ کیا جائے تو دماغ کو مستقل نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر آپ کسی کے سر پر چوٹ لگنے کے فوراً بعد یا چند گھنٹوں میں درج ذیل علامتیں دیکھیں تو اس کی طبی تفتیش ضرور کرائیں مثلاً۔

- سر کے درد کے ساتھ متلی آنا۔
- نظر کا دھندلا جانا، یا ایک کی بجائے دو چیزوں کا نظر آنا۔
- زبان میں لڑکھراہٹ۔
- غنودگی یا منتشر الخیالی۔
- بسا اوقات بے ہوشی کا طاری ہو جانا۔
- کان یا ناک سے خون آنے لگنا اور سونگھنے کی حس باقی نہ رہنا۔
- Cerbrospinal fluid کا خارج ہونا (یہ مواد دماغ کو تر رکھتا ہے)۔
- بہت زیادہ پیاس لگنا۔

تاہم شدید سطح کی چوٹ ان علامتوں سے ظاہر ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی انتباہی ہوتی ہے کہ سر کی چوٹ دماغ کی جڑ کے غدود Pituitary gland کو نقصان پہنچا چکی ہے۔

سر پر ضرب کے طویل اثرات ہوتے ہیں، اگر کھوپڑی کے اندر محفوظ ٹشوز کو نقصان پہنچے تو دماغی کارکردگی میں خلل واقع ہوتا ہے۔ مغز کو نقصان پہنچ جائے تو یادداشت متاثر ہو سکتی ہے۔ نئی معلومات ذہن میں ذخیرہ نہیں ہو پاتیں۔ چلنے پھرنے کی دشواریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اگر چوٹ سے دماغ کے اس حصے کو نقصان پہنچے جسے Motor Cortex کہتے ہیں اور جو نقل و حرکت کو کنٹرول کرتا ہے تو ایسی صورت میں جسم وقتی یا مستقل طور پر مفلوج ہو سکتا ہے۔ اسی طرح دماغی چوٹ سے فیصلہ کرنے کی صلاحیت معدوم ہوتی ہے۔ ذہنی صلاحیتیں اس حد تک متاثر ہو سکتی ہیں کہ مریض کوئی منصوبہ تیار کرنے یا اس کو عملی شکل دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

اگر خدانخواستہ Pituitary gland کو ضرب لگتی ہے تو اس غدود تک خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ یہ غدود جسم کے متعدد ہارمون نظاموں کا ماسٹر کنٹرولر کہلاتا ہے۔ چوٹ جتنی شدید ہوگی یہ غدود اپنا ہارمون تیار کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس صورتحال کو Hypopitutarism کہتے ہیں۔ اُردو میں اس غدود کو غدہ نخامی کہتے ہیں اگر اسے نقصان پہنچے تو دیگر غدود (ہارمونز) کی پیداوار متاثر ہو سکتی ہے، کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، مثلاً خواتین کا ماہانہ نظام بند ہو سکتا ہے، مردوں میں صنفی خصوصیات متاثر ہو سکتی ہیں، بچوں کے دماغ کی بڑھوتری رک سکتی ہے، وزن بڑھنے لگتا ہے، افسردگی، تھکاوٹ اور مایوسی طاری رہنے کا عارضہ لاحق ہوتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ تمام تر علامتیں فوری طور پر ظاہر ہو جائیں۔

سڑکوں پر ٹریفک کے حادثے، سر کے بل گرنا، سر پر مارنا اور ہیلمٹ نہ پہن کر موٹر سائیکل چلانا انتہائی مضر اسباب ہیں۔ سزا کے طور پر بچوں کو سر پر مارنا انہیں زندگی بھر کی اذیت میں مبتلا کر سکتا ہے، لہٰذا ایسی سزائیں یا تادیبی کارروائیاں کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ حادثات کی صورت میں خطرات سے آگاہی اچھی ہوتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ خود اپنے آپ اور دوسروں کو حتی الامکان خطرات سے محفوظ رکھیں۔

> حادثات کے حوالے سے آگاہی اچھی ہوتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ خود کو، اپنے عزیزوں اور دوسروں کو بھی حتی الِامکان خطرات سے محفوظ رکھیں

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

چکن اور مٹن لیگ روسٹ بناتے وقت گوشت رُوکھا ہوجاتا ہے، اس کی نمی برقرار رکھنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟ لبنیٰ اسحاق... کراچی

چکن اور مٹن لیگ روسٹ بنانے سے قبل گوشت کو دھو کر ہوادار جگہ پر ٹانگ دیجئے۔ اب مٹن لیگ کو کانٹے سے گود لیں اور اس پر کٹ لگادیں۔ چکن کو گودنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اپنی پسند کے مطابق مصالحہ لگا کر میرینیٹ کیجئے۔ اوون میں رکھنے سے قبل چاہیں تو کسی کھلے برتن میں ہلکی آنچ پر ڈھکن ڈھانپ کر دم دیں، اب رخ تبدیل کر دیں اور دوسری جانب سے دم دیں اور آخر میں پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں رکھیں۔ اوون میں رکھنے سے قبل بچا ہوا میرینیٹ یا پھر کوکنگ آئل برش کر دیں۔ اس طرح آپ اپنی پسند کے مطابق نتائج حاصل کر سکیں گی۔

سوجی کی قتلیاں بناتے وقت سوجی بکھرنے لگے اور نہ جمے تو کیا کرنا چاہئے، پلیز کوئی حل بتادیں؟ فائزہ درانی... حیدرآباد

ہلکی آنچ پر سوجی کو بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں گھی ڈال کر بھونیں، پھر میوے اور چینی شامل کر دیں۔ اچھی طرح مکس کرنے کے بعد ہلکا سا دودھ کا چھینٹا دیں اور فوراً پہلے سے گریس کی ہوئی ٹرے یا تھالی میں پھیلا دیں، کفگیر کی مدد سے سطح کو ہموار کر دیں۔ چند منٹ بعد تیز چھری کی مدد سے قتلیوں کے نشانات لگا دیں۔ جم جائے تو قتلیاں علیحدہ کرلیں۔

میری عمر 28 برس ہے۔ گھر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی ہوں، شاید اسی لئے میرے ہاتھ بہت خراب ہوگئے ہیں، جلد سکڑ گئی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ جھریاں پڑ گئی ہوں۔ کبھی تو ہاتھوں پر ورم بھی محسوس ہوتا ہے۔ کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتادیں؟ امبر اقبال... لاہور

آپ نے جو کیفیت لکھی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ مصروفیت کے باعث پانی پینا بھول جاتی ہیں۔ بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ نمکیات کی کمی کی وجہ سے جسم میں پانی کو ضروری مقدار میں روکنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور پانی کی کمی جلد پر قبل از وقت جھریوں وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں اپنے قریبی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر پابندی سے عمل کیجئے۔ دن میں کم از کم 8-6 گلاس پانی یاد سے پی لیا کیجئے، خوراک میں کچی سبزیاں اور پھل شامل کیجئے۔ آپ نے لکھا کہ گھر کے کام ماشاءاللہ اپنے ہاتھ سے کرتی ہیں یہ تو بہت اچھی بات ہے۔ بس اس بات کا خیال رکھئے کہ غیر معیاری ڈٹرجنٹ ہاتھوں کی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور یہ خشک اور بے رونق ہوسکتی ہے۔ برتن اور کپڑے دھونے کے فوراً بعد ہاتھوں کو کسی اچھے صابن یا ہینڈ واش سے دھو کر خشک کرلیں اور ہلکی سی کولڈ کریم لگائیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ ایک چائے کا چمچہ چینی میں 1/4 چائے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر بہت نرمی کے ساتھ ہاتھوں پر ملیں، تھوڑی دیر میں چینی پگھل جائے گی، اب کسی ٹیبل پر ہاتھ رکھ کر 5 منٹ آرام کیجئے۔ سادہ پانی سے ہاتھ دھوئیں اور نرمی سے خشک کرلیں۔ آپ کے ہاتھ صاف ستھرے اور خوبصورت ہوجائیں گے۔

گرمیوں میں ہمارے ہاں چیونٹیاں بہت ہوجاتی ہیں، کوئی حل بتادیں؟ خالدہ انور... اسلام آباد

اس بات کو یقینی بنائیں کہ غذا کے ذرّات کچن اور گھر کے دیگر حصّوں سے اچھی طرح صاف کر دیئے جائیں۔ کچن کاؤنٹر کو گیلے کپڑے پر نمک چھڑک کر صاف کیجئے۔ کسی سوراخ سے چیونٹیاں آتی ہوئی دیکھیں تو وہاں تھوڑا سا آٹا چھڑک دیا کیجئے۔

آپا میری جلد خشک ہے، کوئی موئسچرائزر بتادیں؟ عالیہ رشید... ٹنڈو جام

جلد کو موائسچرائز کرنے کے لئے تھوڑا سا دودھ ٹھنڈا کر کے سوتی رومال پر چھڑک لیں، اب اس سے چہرہ ڈھانپ کر 15-10 منٹ آنکھیں بند کر کے آرام سے لیٹ جائیں۔ سادہ پانی سے چہرے کو دھو کر نرمی سے خشک کرلیں۔ خشک جلد کا مسئلہ حل کرنے کے لئے پانی یاد سے پئیں۔ پانی کی کمی صحت اور خوبصورتی دونوں کے لئے مضر ہے۔ مہینے میں ایک مرتبہ ایک چائے کا چمچہ انڈے کی زردی میں 2 عدد بادام پیس کر ملائیں۔ اس آمیزے میں خالص عرقِ گلاب شامل کرنے کے بعد چہرے پر ہلکے ہاتھ سے لگائیں، 7-5 منٹ بعد سادہ پانی سے دھولیں۔ حساس جلد کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کیجئے۔

آپا قبل از وقت عمر رسیدگی کے اثرات سے کیسے محفوظ رہا جاسکتا ہے؟ عریشہ نفیس... ساہیوال

عمر رسیدگی کی علامات اگر قبل از وقت ظاہر ہونا شروع ہوجائیں تو سب سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اگر آپ کی مجموعی صحت بالکل ٹھیک ہے تو پھر اس کیفیت سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی خوراک میں غذائیت پر توجہ دیں۔ متوازن خوراک بہترین خوراک ہے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے جلدی بیدار ہونا آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں غذائیت کو جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی رونما ہوتی ہے، لہٰذا اپنے معالج کے مشورے سے اس کمی پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔ زود ہضم خوراک کو ترجیح دیں۔ یہ نظامِ ہاضمہ پر اضافی بوجھ ڈالے بغیر آپ کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ تازہ ہوا میں چہل قدمی اور ہلکی ورزش بھی مفید ہے۔ نیز سبز چائے، پھل، دہی، اولیو آئل اور خشک میوہ جات میں اخروٹ کا استعمال بھی مفید ہے۔

مچھلی اور بعض سبزیاں ایسی ہیں کہ جن کو پکانے سے سارے گھر میں ان کی smell پھیل جاتی ہے، اسے کیسے دور کیا جائے؟ سونیہ یوسف... چکوال

باورچی خانے میں ہوا کا گزر ہونا اور حدّت کے اخراج کے لئے روشن دان ضروری ہوتے ہیں۔ آج کل ان کی جگہ ایگزاسٹ فین نے لے لی ہے۔ دوسرا حل یہ ہے کہ اگر کسی کھانے کی مہک پکتے وقت ناگوار محسوس ہوتی ہے تو چولہے سے دور کسی مناسب مقام پر ایک شمع روشن کر دیں۔ اس سے تمام ناگوار ہیک وغیرہ زائل ہوجاتی ہے۔

لائٹ چلی جاتی ہے تو ہم موم بتی جلاتے ہیں، معلوم نہیں یہ کیسی ہوتی ہیں۔ بہت جلدی ختم ہوجاتی ہیں، دیر تک جلنے والی موم بتی کی کیا پہچان ہے، پلیز رہنمائی کیجئے؟ طاہرہ اکبر... ملتان

دیر تک جلنے والی موم بتیوں کی کوئی خاص ظاہری پہچان تو نہیں ہوتی، لیکن عام موم بتیوں کو فریج میں رکھیں اور انہیں روشن کرنے سے قبل ڈوری کا سرا قینچی سے کاٹ کر چھوٹا کر دیں اور لَو کے اردگرد تھوڑا سا نمک چھڑک دیں تو یہ کافی دیر تک روشن رہیں گی۔ موم بتیاں، لالٹین اور ایسی دیگر چیزوں کے استعمال میں حفاظتی اقدامات کو پیشِ نظر رکھیں۔ کھڑکیاں دروازے جہاں سے ہوا کے جھونکے داخل ہونے کا امکان ہو پردوں اور قالین کے قریب شمعیں روشن کرنے میں خاص احتیاط برتیں۔ ایسے برتن یا شمع دان استعمال کیجئے کہ پگھلنے والا موم اس میں اکٹھا ہوسکے۔ چھوٹے بچوں کو خاص طور پر روشنی اپنی جانب متوجہ کرتی ہے اُن کی پہنچ سے دور رکھیں، لیکن اونچی جگہوں پر رکھنے سے احتراز کیجئے۔ موم بتی گر جائے تو خدانخواستہ کسی حادثے کا سبب ہوسکتی ہے۔

آپا آپ کپڑوں کی دُھلائی کے بارے میں مفید باتیں بتاتی ہیں، میں کپڑے استری کرنے کے بارے میں معلوم کرنا چاہتی ہوں۔ بعض خواتین گھر پر اتنی اچھی استری کرتی ہیں لگتا ہے کہ کپڑے لانڈری سے آئے ہیں، کچھ آزمودہ ٹپس بتادیجئے؟ صائمہ اقبال... راولپنڈی

کپڑے استری کرنے کے چند بنیادی اصول ہیں، اُن پر عمل کر کے آپ بھی بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

1۔ کپڑے استری کرنے کے لئے مناسب ٹیبل یا آئرننگ بورڈ اور ایک عدد بڑے سائز کا نرم کشن جس پر کھڑے ہو کر آپ کام کریں، اس طرح آپ کم وقت میں زیادہ کپڑے استری کر سکیں گی اور تھکان بھی محسوس نہیں ہوگی۔

2۔ پہلے نائلون اور سلک وغیرہ کے بنے ہوئے کپڑے استری کریں۔ پہلے آستینوں کے پچھلے اور پھر اگلے حصّے پر، اگر کالر والے کپڑے ہیں تو پہلے کالر پھر تیرہ اس کے بعد آستین آخر میں پشت پر اور سامنے والے حصّے پر استری کر کے ہینگر پر ٹانگ دیں۔

3۔ سوتی کپڑوں کے لئے استری کو تھوڑا زیادہ گرم کیا جاتا ہے۔ اس سے قبل پانی کا ہلکا سا اسپرے کر کے انہیں فولڈ کر کے چند منٹ کے لئے رکھ دیں۔ خیال رہے کہ معمولی سا پانی کا چھینٹا کافی ہوتا ہے، زیادہ گیلے کپڑے ہرگز استری مت کیجئے۔

4۔ کپڑے پر استری پھیرنے کے فوراً بعد آئرننگ بورڈ کی سطح سے مت اٹھایئے، چند لمحوں کے بعد اٹھائیں۔ فوراً بورڈ سے ہٹانے کی صورت میں گرم کپڑے پر دوبارہ شکنیں پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔

اسٹرابیریز کو فریز کرنے کا طریقہ بتادیں۔ فریج میں یہ بہت جلدی خراب ہوجاتی ہیں، کیا شیک بنا کر فریز کر سکتی ہوں؟

اسٹرابیریز کو فریز کرنے کے لئے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں اور سبز پتیوں سمیت ایئر ٹائٹ جار یا پھر زپ لاک پلاسٹک بیگ میں فریز کرلیں۔ شیک بنانے کے لئے فریزر سے نکالئے، سبز پتیاں توڑ کر علیحدہ کیجئے، پانی سے دھونے کر دو تین حصّوں میں کاٹ کر بلینڈر میں ڈالیں۔ اب حسبِ پسند دودھ، شکر اور کریم وغیرہ شامل کر کے بلینڈ کرلیں۔ جمی ہوئی اسٹرابیریز آئس کیوب کا بھی کام کریں گی اور آپ کو برف کے کیوب ڈالنے کی ضرورت نہیں پیش آئے گی۔ اگر زیادہ مقدار میں دیر تک محفوظ کرنا چاہئیں تو ایک ایئر ٹائٹ پلاسٹک باؤل میں اچھی طرح دھو کر سبز پتیاں صاف کرنے کے بعد دو تین حصّوں میں کاٹ کر اسٹرابیری کی تہہ لگائیں۔ اس پر چینی کی تہہ لگائیں، پھر دوبارہ اسٹرابیری اور پھر چینی کی تہہ لگائیں۔ باؤل کی گنجائش کے مطابق اسی طرح تہہ لگاتی جائیں۔ ڈھکن بند کر کے فریز کر دیں۔

Tip of the month Contest

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ٹپ آف دی منتھ کونٹیسٹ کا آغاز کیا جارہا ہے۔ ہر ماہ اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ڈالڈا کا دسترخوان منی کک بک کلیکشن۔

Toll Free Call: **0800-32532**
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

چہرے کے بال، بیماری کا اظہار کرتے ہیں

فالتو بالوں کو ضائع کرنے کے چند آزمودہ نسخے

سنعیہ شفیق

کہتے ہیں کہ لڑکی کو پیدائش سے سولہ سال کی عمر تک بہت اچھے والدین کی، 10 سے 35 سال تک بہت اچھا نظر آنے کی، 35 سے 55 برس تک بہترین شخصیت کی اور بچپن سے تادم مرگ خوشحالی وآسودگی کی سخت ضرورت ہوتی ہے، بقیہ مدارج پر آراء مختلف ہوسکتی ہے لیکن 16 سے 35 سال کی عمر میں ''بہت اچھا'' نظر آنے والی بات پر آراء ہمیشہ ایک سی رہتی ہے۔ خاص طور پر ٹین ایج میں اور خصوصاً سویٹ سکس ٹین میں اچھا لگنے کی ضرورت ہی نہیں۔ خواہش بھی عروج پر ہوتی ہے، مگر بلوغت میں قدم رکھتے ہی ہارمون کی تبدیلیوں کے باعث جہاں کیل مہاسے لڑکیوں کے لئے پریشانی کا باعث بنتے ہیں، وہیں جسم اور خصوصاً چہرے پر بالوں کی بڑھتی ہوئی تعداد سے لڑکیاں گھبرا اٹھتی ہیں۔ جس طرح مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت اور شناخت ہوتے ہیں، اسی طرح عورت کی نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ غیر ضروری بالوں سے پاک ہو، مگر بعض دفعہ عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال اگ آتے ہیں، جوان کے لئے وبال جان بن جاتے ہیں۔ لڑکیاں اپنا چہرہ چھپاتی پھرتی ہیں اور بے شمار نفسیاتی ومعاشرتی مسائل جنم لینے لگتے ہیں، یہاں تک کہ شادی سے متعلق مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔ بعض چہروں پر یہ بال نہایت باریک ہوتے ہیں، جنہیں رواں کہا جاتا ہے۔ لیکن کچھ خواتین کے چہروں پر یہ گہرے اور سخت ہوجاتے ہیں۔

> نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ صاف وشفاف ہو، مگر بعض دفعہ ان کے چہرے پر بال اگ آتے ہیں، لڑکیاں اپنا چہرہ چھپاتی پھرتی ہیں

ان ناپسندیدہ بالوں کے نمودار ہونے کی چند وجوہ وراثت، ماہانہ نظام کی خرابی، لیکوریا اور ہارمونز کی خرابی ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں میں کئی نسوانی اور جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں، کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہیں، بلکہ بال اگنے کے کئی اسباب ہیں۔ اس کی ایک وجہ خواتین کے خون کا کثیف ہونا بھی ہے۔ اس کے علاوہ غدودوں میں موجود رسولیوں اور اسٹرائیڈز (Steroids) اور مختلف ادویات کے استعمال سے بھی چہرے پر بال آجاتے ہیں۔ اگر بال ایک دم بہت زیادہ ہونے لگیں تو ماہر جلدی امراض اور گائناکولوجسٹ سے مشورہ ضرور کرنا چاہئے اور خون کا ٹیسٹ کروا کر معلوم کرنا چاہئے کہ ہارمونز کا توازن بگڑنے سے یہ مسئلہ بن رہا ہے پھر کسی اور وجہ سے۔

جسم اور چہرے کے یہ غیر ضروری بال عورت کا سارا حسن ماند کردیتے ہیں اس لئے ان سے نجات کے لئے کئی طریقے اپنائے جاتے ہیں جیسا کہ:

بلیچ:Bleach

آج کل زیادہ تر خواتین چہرے کے بدنما روؤں کو چھپانے کے لئے بلیچ کا استعمال کرتی ہیں۔ بلیچ بالوں کو سنہرا کرکے ان کو کم نمایاں کردیتی ہے۔ لیکن بلیچ کے بارے میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ سب سے بڑی غلط فہمی یہ ہے کہ بلیچ کرنے سے چہرے کا رواں بڑھ جاتا ہے یہ خیال غلط ہے رواں صرف گھٹیا قسم کی بلیچ کے استعمال سے بڑھتا ہے۔ اچھی اور معیاری کریمیں روئیں کی نشوونما میں کسی قسم کا فرق نہیں ڈالتیں جب کہ اس کے برعکس کم قیمت اور گھٹیا بلیچ کریم سے نہ صرف رواں بڑھتا ہے بلکہ جلد کی رنگت بھی سیاہ ہونے لگتی ہے مزید برآں بلیچ کے استعمال سے قبل اگر چہرے پر کوئی لوشن یا کریم لگالی جائے تو جلد بہت حد تک اس کے منفی اثرات سے بچی رہتی ہے۔ بلیچ کے لئے سفوف کی مقدار ہمیشہ روئیں کے رنگ اور گھنے ہونے کی مناسبت سے ڈالیں اور جن حصوں پر رواں موجود نہ ہو، وہاں برف اور کریم کا استعمال کریں۔ کیونکہ سفوف شامل کرنے سے بالوں سے پاک جلد پر دھبے پڑنے کا بھی احتمال ہوتا ہے۔

ویکس:Wax

عموماً چہرے کے روئیں صاف کرنے کے لئے ویکس بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ گڑ اور لیموں سے گھر پر بھی تیار کی جاسکتی ہے اس کے علاوہ کیمیکل ٹکیوں کی شکل میں بھی آتی ہے اور ٹکیوں کو کسی برتن میں گرم کرکے پگھلا لیا جاتا ہے۔

گرم ویکس دیرپا ہوتی ہے۔

ویکس سے کھال ادھڑنے اور جلد جلنے کا امکان بھی ہوتا ہے اس لئے صرف ماہر بیوٹیشن سے ویکسنگ کروانی چاہئے مگر چونکہ پارلروں میں ایک خاص آلے میں ویکس گرم کی جاتی ہے اور اس کی صفائی ٹھیک طرح سے ممکن نہیں ہوتی اس لئے جلد کی بیماریاں پھیلنے کا امکان رہتا ہے۔ ویکس کو لکڑی کی مدد سے روؤں پر لگا کر ایک منٹ کے اندر اندر جمنے پر فوراً کپڑے کی مدد سے ہٹا لیا جاتا ہے جس سے روئیں بھی اتر جاتے ہیں۔ آج کل پٹی ویکس بھی عام ہے۔ یہ حساس جلد کے لئے بہتر ہوتی ہے اور چہرے کے روئیں صاف کرنے کے لئے یہی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ استعمال بہت سادہ ہے روئیں کے رخ پر اس کی پٹیاں رکھ کر مخالف سمت قدرے سرعت سے کھینچ کر بال صاف کرلئے جاتے ہیں۔ ویکس کے بعد جہاں سے بال اتارے گئے ہوں وہاں برف ملیئے تاکہ بالوں کی نشوونما کم ہو۔

تھریڈنگ:Threading

بہت سے خواتین فالتو بالوں سے تھریڈنگ کے ذریعے چھٹکارا پاتی ہیں، جس میں دھاگے کی مدد سے بال کھینچ کر نکالے جاتے ہیں۔ یہ عمل خاصا تکلیف دہ ہوتا ہے اور بال بہت جلد دوبارہ نکل آتے ہیں اور تعداد میں بھی زیادہ ہوجاتے ہیں اور جلد بھی ڈھلکنے لگتی ہے۔

لیزر:Laser

آج کل چہرے کے فالتو بالوں سے نجات کے لئے لیزر کا استعمال بھی عام ہورہا ہے لیزر جلد کی تازگی اور شگفتگی کو ختم کئے بغیر بدنما روؤں کو ختم کرتا ہے یہ تکنیک بالوں کو جڑوں سے جلا اور اکھاڑ کر ختم کردیتی ہے۔ پہلی دفعہ لیزر کے استعمال سے ہی تقریباً پچاس فیصد بال ختم کئے جاسکتے ہیں ہر ماہ ایک دفعہ لیزر استعمال کیا جاسکتا ہے اگرچہ یہ طریقہ مہنگا ہے تاہم چہرے کے مخصوص حصے کا لیزر ٹریٹ منٹ پندرہ سے بیس ہزار روپے کے درمیان ہوجاتا ہے۔

الیکٹرولائسز:Electrolysis

الیکٹرولائسز ایک حساس طریقہ علاج ہے۔ اس میں نہایت باریک سوئیاں استعمال کی جاتی ہیں جو بالوں کو جڑوں سے اکھیڑتی ہیں۔ الیکٹرولائسز کے لئے خاص مشین بھی درکار ہوتی ہے۔ جو حرارت کے مدد سے بالوں کی جڑیں ختم کرتی ہے مگر اس سے بال نہ صرف دوباہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو بھی نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اسی میں استعمال ہونے والی سوئیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو ہیپاٹائٹس اور دیگر جلدی امراض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے اور بعض اوقات اگر کوئی اناڑی الیکٹرولائسز کرے تو سوئی اندر ٹوٹ سکتی ہے اور اس سنگین صورت حال سے نمٹنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اس لئے ہمیشہ ماہر اور مستند ماہر جلدی امراض سے الیکٹرولائسز کروائیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے آج کل (Blend Electrolysis) کا طریقہ متعارف کروایا ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے اور یہ تکنیک ابھی پاکستان میں عام نہیں ہوئی اس میں کیمیائی مادہ سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ (NaOH) بال کی جڑ میں پہنچایا جاتا ہے جس سے بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان نہایت کم ہوجاتا ہے اور جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔

> ہمیشہ مستند ماہر جلدی امراض سے الیکٹرولائسز کروائیں آج کل (Blend Electrolysis) کا طریقہ بھی متعارف ہوگیا ہے

ادویات سے بالوں کی صفائی:Chemical Depilation

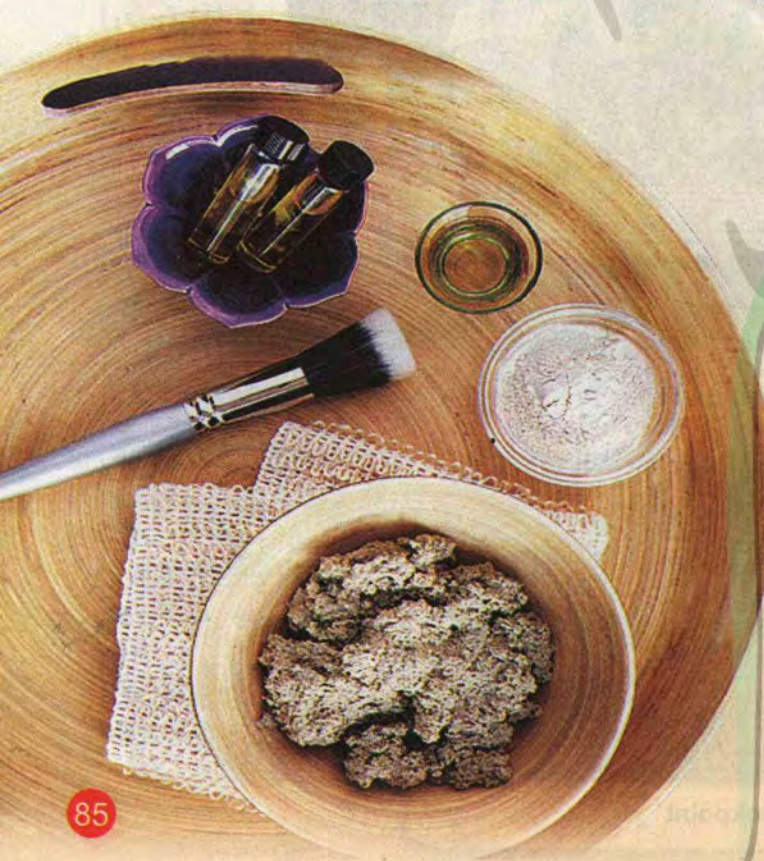
کریم، لوشن یا مختلف ادویات کی مدد سے غیر ضروری بالوں سے نجات حاصل کی جاتی ہے مگر جلدی ماہرین اس طریقے کو چہرے کے لئے موزوں قرار نہیں دیتے، ان کے نزدیک یہ جلد کے لئے مضر ہے، کیونکہ اس قسم کی کریم اور لوشن میں موجود اجزاء جلد کی رنگت پر بھی منفی اثرات مرتب کرسکتی ہیں۔

غیر ضروری بالوں سے نجات کا کوئی بھی طریقہ ڈاکٹر کے مشورے سے شروع کریں

اگر چہرے کے بال روئیں کی طرح کے ہوں تو گھریلو ٹوٹکوں کی مدد سے ان سے آسانی سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ جیسا کہ جو کے آٹے میں نمک ملا کر گوندھ لیں۔ اب چھوٹا سا پیڑہ سا بنا کر چہرے پر آہستگی سے ملیں، چند دن میں رواں کم ہونے لگے گا۔ اس کے علاوہ آدھا چمچ دہی چہرے پر ملیں۔ اچھی طرح ملنے کے بعد بیسن سے منہ دھو لیجئے یہ عمل باقاعدہ کرنے سے بال آہستہ آہستہ کم ہونے لگتے ہیں۔

فیشل کرنے سے بھی بال کم ہوتے ہیں، لیکن اس کا سامان مہنگا ہوتا ہے اور کئی خواتین خرید نہیں سکتیں۔ ان کے لئے دیسی فیشل کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ سب سے پہلے چہرے پر پانچ منٹ تک بالائی کا مساج کریں، پھر پانچ منٹ تک لیموں کے رس کا مساج کریں۔ اب چند منٹ تک بھاپ لیں، اس کے بعد روئی سے آہستہ آہستہ چہرہ صاف کرلیں۔ بیسن میں بادام یا لیموں کے خشک چھلکے پیس کر ملا لیجئے، اس سے دو سے تین منٹ تک مساج کیجئے۔ پھر ایک انڈے کی سفیدی، ایک چمچ شہد اور دو چمچ دودھ ملا کر ماسک تیار کریں۔ یہ ماسک بیس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ خشک ہوجائے تو نیم گرم دودھ میں روئی ڈبو کر اس کے مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب ماسک اتار لیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں اور عرق گلاب کا اسپرے چہرے پر کرلیں۔

یاد رکھیں بال کبھی ایک دم ختم نہیں ہوتے۔ اگر آپ باقاعدہ فیشل کریں اور دہی اور بیسن سے روزانہ منہ دھوئیں تو تین ماہ تک پچاس فیصد بال کم ہوسکتے ہیں۔ سو اگر آپ غیر ضروری بالوں سے نجات پانا چاہتی ہیں تو آج ہی سے عمل شروع کریں تاکہ احساس کمتری سے چھٹکارا پاسکیں۔

نوٹ: فالتو بالوں سے نجات کا کوئی بھی طریقہ اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بعد اپنائیں

سِنگاپور مقناطیسی کشش رکھنے والا ملک

جہاں بار بار جانے کو جی چاہے...

شاہین ملک

سنگاپور جنوبی ایشیاء کا معروف ترین سیاحتی مرکز ہے۔ 63 جزائر پر مشتمل ملک، جس کی جنوبی سرحد مالے کے جزیرے سے جڑی ہوئی ہے۔ 137 کلومیٹر طویل سرحد سے ملحقہ حصے کے اطراف میں دو سرسبز و شاداب ملک ملائیشیاء اور انڈونیشیا بھی موجود ہیں۔

یہاں 5 ملین نفوس پر مشتمل آبادی کے بڑے حصے میں چینی، مالے اور بھارتی باشندے بستے ہیں اور سرکاری طور پر یہاں 4 زبانیں رائج ہیں۔ ان میں انگریزی، چائنیز، مالے اور تامل شامل ہیں۔

1819ء تک سنگاپور سلطنت آف جوہور کہلاتا تھا۔ یہاں برطانوی راج قائم تھا۔ دوسری جنگِ عظیم کے بعد جاپانیوں کا غلبہ چھا گیا، تب اس کا نام ماجولا سنگاپور مالے ہوگیا تھا۔ دولتِ مشترکہ کے نظم ونسق اور سیاسی تحریکوں نے ملک کی جغرافیائی حیثیت بدل کر رکھ دی۔ اس وقت یہاں APEC کا سیکریٹریٹ بھی ہے اور سنگاپور ایسٹ ایشیاء سمٹ کا اہم رکن ملک ہے۔ پارلیمانی طرزِ حکومت اور جمہوری تقاضوں سے ہم آہنگ اس جغرافیائی خطے کو اب صرف سنگاپور پکارا جاتا ہے جو دنیا کے اہم مرکزی حیثیت کے سیاحتی ملک کا درجہ اختیار کر چکا ہے۔

معیشت اور تجارت کے معروف جریدے Economist نے سنگاپور کو کثیر الجہت تہذیبی سلطنت قرار دیا تھا۔

خوش قسمتی سے یہ قدرت کا ایسا شاہکار خطّہ ہے جہاں ماحولیاتی آلودگی جیسے مسائل موجود نہیں۔ ہریالی کی خیالی تصویر کو جیتا جاگتا دیکھنا مقصود ہو تو سنگاپور چلئے، جہاں قدرت کے شاہکار تمام مناظر ترتیب وار نظر آتے ہیں۔

اگر مرکزی شہر کی تجارتی اور صنعت وحرفت کی ترقی پر نظر دوڑائیں تو بھی حیرت ہوتی ہے کہ جاپان، تائیوان، آسٹریلیا، برطانیہ اور امریکا تک نے یہاں مشترکہ سرمایہ کاری کر رکھی ہے۔ 1960ء سے 1980ء تک صنعتی، سائنسی مہارتوں اور الیکٹرانک سیکٹر کے علاوہ تیل صاف کرنے والے اداروں میں بیرونی سرمایہ کاروں نے بے پناہ دلچسپی لے کر سنگاپور کی قومی معیشت کو انقلاب سے روشناس کرادیا۔

آئل ریفائننگ، مائننگ انڈسٹری، کمپیوٹر اور الیکٹرانک سیکٹر کی مد سے حاصل ہونے والی آمدنی بھی کسی طور پر کم نہیں، تاہم 1970ء سے 1980ء تک کے سیاحت کے شعبے سے 7.29 ملین ڈالر کی سالانہ آمدنی ہوئی۔ اس طرح 1996ء سے 1999ء تک 6.96 ملین اور 2012 تک یہی شرح 11.2 بلین تک جا پہنچی ہے۔

اہم تجارتی وسیاحتی مراکز

- سنگاپور کی قدیم ترین شاہراہ کو اس کی باقیات سمیت محفوظ کیا گیا ہے۔ اسے Surangoon Road کہا جاتا ہے۔
- Merlion Park، یہ تھیم پارک بھی ہے جہاں باغبانی کا ذوق رکھنے والے شائقین اگر چند قدم آگے بڑھتے ہیں تو اس جگہ کی زرخیزی اور ہریالی انہیں اس قدر مبہوت کر کے رکھتی ہے کہ قدم وہیں کے وہیں رکے رہتے ہیں۔ اگر ایسے راستے کسی کا راستہ اس طرح پیار سے روکنا شروع کر دیں تو جان لیجئے کہ اس سرزمین میں کہیں نہ کہیں کوئی مقناطیسی کشش تو موجود ہوگی۔
- Oub Centre، یہ شاپنگ پلازہ خواتین کا مینا بازار تو نہیں، لیکن کاروبار سے جڑی خواتین ملک کی معیشت کو گویا سہارا دینے کے لئے قدم قدم پر خدمات مہیا کرتی نظر آئیں گی۔ اس مرکز میں ماڈرن اور کلاسکس ہر طرح کے ملبوسات اور زیورات و دیگر اشیاء دستیاب ہیں۔ خواتین ہی جب خریدار بھی ہوں تو سودے میں مول تول بھی بہت شگفتہ انداز سے ہوتا ہے۔
- مصطفیٰ سینٹر اور Bedok Point بھی بلند قامت اور وسیع وعریض خریداری کے مراکز ہیں، جہاں آپ ایک چھت کے نیچے کمپیوٹر سے لے کر گھریلو استعمال کی ہر چیز خرید سکتے ہیں۔
- Jurong Entertainment Centre، سنگاپورئن کھانے کا شوق فرمانا ہو یا بچوں کی تفریحات کا خیال ستاتا ہو، اس مرکز پر گوناگوں دلچسپیاں یکجا ملیں گی۔ Cineplex سینما بینی کا لطف اٹھانا ہو تو ضرور وقت نکالئے۔ یہاں چھ مختلف Screens پر نت نئی تفریحات مختلف زاویوں سے دیکھی جاسکتی ہیں۔

Oub Centre

Merlion Park

Jurong Entertainment Centre

bedokpoint

Mustafa centre

Changi Cottage

Santosa

سنگاپور جائیں یا دنیا میں کہیں اور، ریزورٹس کا انتخاب اور بکنگ پہلے سے کروالیں

- آزمائے گئے resorts کے مطابق Santosa بہترین اقامت گاہ ہے۔
- Changi Cottage ساحل کنارے آباد معروف ریزورٹس کا سلسلہ ہے۔ اپنے وطن سے چلتے وقت ٹریول ایجنٹ سے بکنگ کی گزارش ضرور کر لیجئے۔ ممکن ہے جن دنوں آپ کے ٹور کا پروگرام بنے، ان دنوں مختلف ریزورٹس انعامی اور کرائے کی مد میں کچھ رعایتی اسکیمیں جاری کر رہے ہوں، لیکن سہولتوں پر نظر رکھ کر رعایت حاصل کرنا نہ بھولیں۔
- ساحلی پٹی بھی محلِ وقوع کے اعتبار سے خوبصورت علاقہ ہے اور اہم بات یہ ہے کہ نظم ونسق کا فقدان نظر نہیں آتا۔ گائیڈ آپ کو کئی ہموار اور زرخیز علاقوں کی سیر کراتے کراتے پُرپیچ اترائیوں اور ہریالی سے سجے کھیتوں کے بیچ ٹرینوں میں سفر کرواتا ہے۔ کہیں کہیں اُداس کر دینے والے منظر بھی ملیں گے، لیکن ورثوں سے جڑی کہانیاں کہتے کہتے نہ گائیڈ تھکتا ہے نہ اس کی کہانی ختم ہوتی ہے۔

سیاحوں کی ایک اہم جنت سنگاپور ساری سفری تھکان منٹوں میں دُور کر دیتا ہے۔

سنگاپور سفر کے آئینے میں

دنیا کے اس معروف ترین سیاحتی مرکز میں زیرِ زمین ٹرانسپورٹیشن کا جال بچھا ہے۔ سیاح میٹرو ریل کار میں رعایتی نرخوں میں پورا ملک گھوم سکتے ہیں۔ کاروباری طبقے میں ٹیکسیاں مقبول ذریعۂ آمدورفت ہے، لیکن خودکار نظام کے تحت چلنے والی ریلوے سروس رات گیارہ بجے کے بعد دستیاب نہیں ہوسکتی۔ تجارتی اداروں کے لئے لازمی قرار دیا گیا ہے کہ وہ متعین کردہ اوقاتِ کار میں اپنا کام مکمل کرلیں۔ اس کے باوجود سرِشام دفاتر اور کاروباری مراکز بند ہونے پر ہڑبونگ، افراتفری اور بدانتظامی نظر نہیں آتی۔

سنگاپور کے تیکھے کھانے

خالص سنگاپورئین ڈشز چائنیز کے قریب قریب محسوس ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں میں اوریگانو اور روزمیری یہاں بھی ہر دوسری ڈش میں نظر آتی ہے۔ ذائقوں میں بحرِ اوقیانوس اور جدید یورپین اسٹائل کی رنگارنگی دیکھی جاسکتی ہے۔ کھانوں کی تیاری اور مصالحوں کے استعمال میں احتیاط نظر آتی ہے، تاہم فیوژن کھانوں کے ریسٹورنٹس ایشیاء سے جانے والے باشندوں میں خاصے مقبول ہیں۔ ہم پاکستان میں جیسے سنگاپورئین رائس کھاتے ہیں، وہاں کے مقامی ریسٹورنٹس ان سے آدھے مصالحوں میں انہیں تیار کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستانی سیاح آرڈر کرتے وقت sauces کی خاصی مقدار طلب کرتے ہیں مگر جو کچھ بھی ہے سنگاپور سیاحت کے لئے بہت موزوں اور پُرفضا مقام ہے۔

کون بے رحم ہے آپ یا ایڈز؟

یہ وائرس جسم کے دفاعی نظام کو ناکارہ بنادیتا ہے

درخشاں فاروقی

ایڈز Acquired Immune Deficiency Syndrome کا مخفف ہے۔
یہ مرض انسان کے مدافعتی نظام کو مفلوج کردیتا ہے صوبہ خیبر پختونخوا میں یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔

ماضی میں اس کے مریض امریکا میں ہی تھے جو ہم جنس پرست افراد تھے۔ شروع شروع میں یہی سمجھا جاتا تھا کہ جنسی بے راہ روی کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے لیکن اب آلودہ خون، آلودہ سرجری کے آلات اور دیگر وجوہ بھی سامنے آئی ہیں۔

ایچ آئی وی (HIV) ایک ایسا وائرس ہے جو انسانی جسم میں پرورش پالے تو جسم اس قدر کمزور ہوجاتا ہے کہ کسی بیماری کا مقابلہ کرنے کی سکت نہیں رکھتا۔ ایڈز بذات خود کسی کو نہیں مارتا لیکن جسم کا دفاعی نظام ناکارہ کردیتا ہے اور اس حد تک ناکارہ کردیتا ہے کہ ہر بیماری آسانی سے حملہ آور ہوسکتی ہے اور انسان موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

بیرونِ ملک قیام کرنے والے ایسے افراد جو صحت مند خانگی زندگی اور ازدواجی تعلقات سے بھرپور زندگی نہیں گزار پاتے، ایسی خواتین جو عصمت فروشی کے مذموم کاروبار سے منسلک ہیں اور ایسی گھریلو خواتین بھی کہ جن کے شوہر لمبی مدت کے لئے بیرون ملک تنہا رہتے ہیں، وہ افراد اپنی بیویوں میں یہ مرض منتقل کردیتے ہیں۔ اب بھی ماہرین کا خیال یہی ہے کہ 70 فیصدی یہ مرض جسمانی تعلقات ہی کی وجہ سے پھیلتا ہے۔

آلودہ خون اور آلودہ سرجری کے آلات (سرنج، نشتر اور زنبور وغیرہ) اس حوالے سے شدید تر سبب نہیں ہوتے۔ جب کبھی خون کی ضرورت پڑے اور آپ کو اپنے لئے یا اپنے کسی عزیز کے لئے خون لینا ہو تو مستند ادارے سے اسکریننگ کے عمل سے گزارے جانے والا خون حاصل کریں۔ بہتر یہی ہے کہ اپنے خاندان کے کسی فرد (صحت مند) کا خون حاصل کیا جائے۔

خیال رہے کہ کسی شخص کو دیکھ کر اندازہ نہیں کیا جاسکتا کہ فلاں شخص ایڈز کا مریض ہے کیونکہ HIV سے متاثرہ بہت سے مریض نارمل اور صحت مند نظر آتے ہیں حالانکہ وہ شدید بیمار ہونے سے پہلے کئی برس تک ایڈز کے جراثیم اپنے جسم میں لئے پھرتے ہیں۔ عموماً کوئی واضح علامت بھی نظر نہیں آتی۔ کچھ افراد میں تین برس کے بعد علامات نمودار ہوتی ہیں اور کچھ کو متاثر ہونے میں دس برس کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔ صرف مخصوص ٹیسٹوں کے بعد ہی مریض کی حالت کا پتا چلتا ہے۔ ایک ڈاکٹر بھی آسانی سے مرض کا پتا نہیں چلا سکتا۔ جنسی اعضاء کے معائنے سے بھی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی۔ ایکسرے کی مدد سے بھی حقائق کا پتا نہیں چل سکتا تاہم عام طبی بیماریاں اکثر لاحق ہونے اور جلد آرام نہ آنے پر تشویشناک صورتحال سامنے آتی ہے۔

ہمیشہ مستند ادارے سے اسکریننگ کے عمل سے گزرنے والا صحت مند خون حاصل کریں

ایڈز کی علامتیں

- اگر کسی کا وزن بغیر کسی وجہ سے تیزی سے کم ہونا شروع ہوجائے۔
- جسم کے مختلف غدود بڑھنے لگیں۔
- لگاتار بخار رہنے لگے۔
- مستقل اسہال رہنے لگے۔
- جلد پر دھبے اور خارش ہونے لگے یا ابھار ہوجائیں۔
- متلی اور قے کی شکایت ہو۔
- ٹی بی، نمونیا یا حلق کی تکلیف۔
- دانتوں اور مسوڑھوں میں تکالیف بڑھ جائیں۔
- منہ کے گرد زخم اور چھالے رہنے لگیں۔
- منہ کے اندر سفید دھبے Thrush ہوجائیں۔
- ذہنی پریشانیاں طول پکڑ جائیں اور ان کا تدارک نہ کیا جائے۔
- فنگی انفیکشن (Yest, Candida)

احتیاطی تدابیر

اس مرض سے بچنے کے لئے محتاط زندگی گزارنی ضروری ہے۔

Main symptoms of
AIDS

Neurological
- Encephalitis
- Meningitis

Eyes
- Retinitis

Lungs
- Pneumocystis
Pneumonia
- Tuberculosis
{multiple organs}
- Tumors

Skin
- Tumors

Gastrointestinal
- Esophagitis
- Chronic diarrhea
- Tumors

جن معاشروں میں نیک اور صالح زندگی گزاری جاتی ہے ان میں ایڈز کا تصور بھی نہیں پایا جاتا۔ جوں ہی مرض لاحق ہو فوری طور پر علاج شروع ہونا چاہئے اور صبر و ضبط سے علاج کروانا چاہئے۔ کئی جنسی بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ مستند طبی ماہرین سے رجوع کیا جائے تو بہت کم عرصے میں مثبت نتائج سامنے آسکتے ہیں اور بیماری سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ غیر ازدواجی اور غیر فطری جنسی تعلقات سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص خود یا اس کا ساتھی جنسی بیماری میں مبتلا ہو تو مکمل علاج تک اس عمل سے پرہیز کیا جائے۔ اگر کوئی جنسی مرض بغیر علاج کے ٹھیک ہو جائے تب بھی ٹیسٹ کروا کر تسلی کرنا ضروری ہے۔

پاکستان میں ایڈز؟

ہمارے یہاں ایڈز کے پھیلاؤ کا اہم سبب مخالف جنسی اور ہم جنسی تعلقات ہیں۔ نوجوانوں میں پُرخطر جنسی تعلقات کا ایک اہم سبب جنسی تعلیم کا فقدان ہے اور نام نہاد ماہرین جنس کے مفت طبی اور جنسی مشورے بھی ہیں۔ یہ نام نہاد ماہرین بعض معمولی باتوں کو مہلک امراض بنا کر پیش کرتے ہیں جن سے معصوم لوگ خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ نوجوانوں کی اکثریت غیر محفوظ جنسی عادات نہ ہونے کی وجہ سے HIV سے محفوظ ہیں البتہ بڑھتی ہوئی بیروزگاری، ناانصافیاں، دکھ اور پریشانیاں منشیات کی طرف لے جارہی ہیں جو اس وائرس کا شکار بنانے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہیں۔

آلودہ خون کا کاروبار روکنے کے لئے مکمل جہاد کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی لئے خون کی اسکریننگ کرانا بہت ضروری ہے۔ تیسری دنیا اور ترقی پذیر ملکوں میں یہ صورتحال خاصی گھمبیر ہے۔ استعمال شدہ سرنجوں کو ناکارہ بنانا اور ضائع کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن انہیں دوبارہ اور سہ بارہ استعمال کرنا وطیرہ بن چکا ہے۔ محفوظ اسپتال اور محفوظ آلات کے ساتھ علاج معالجہ کرانا ہر بیمار کا حق ہوتا ہے۔ افسوس ہے کہ ہمارے ملک کی اکثریتی آبادی ان سہولتوں سے فیض یاب نہیں ہوسکتی۔ اس کی پہنچ جس سرکاری اسپتال تک ہے وہاں سرکاری گرانٹ دستیاب نہیں، دوائیں موجود نہیں اور ڈاکٹر پیشہ ورانہ فرائض اعلیٰ مہارتوں کے ساتھ انجام نہیں دے پاتے۔

> HIV سے متاثرہ کئی برس تک جراثیم اپنے جسم میں لئے پھرتے ہیں، علامات واضح نہیں ہوتیں

ایڈز کے مریضوں کا مقدر تنہائی، مایوسی اور ناکامی ... پاکستان میں ایڈز کا علاج مشکلات کا شکار ایڈز کے علاج کے لئے پاکستان کی زبوں حالی کا عالم یہ ہے کہ جن مریضوں کو متعدد بار انفیکشنز ہوتے ہیں ان کے علاج کے لئے ماہانہ 4 سے 6 ہزار روپے کی ادویات درکار رہتی ہیں۔ ان مریضوں کے مالی حالات اچھے نہ ہوں تو یہ حقیقت بہت تکلیف دہ ہے کہ تمام عمر کا ساتھی مرض شدید مالی بحران اور ادویات کی عدم دستیابی کے باعث مایوسی کے اندھیروں میں دھکیل رہا ہے۔

ورلڈ بینک کی جانب سے جاری کردہ فنڈ حکومت پاکستان کی جانب سے خرچ کئے جانے والے فنڈ کا 80 فیصد ہوا کرتا تھا، عرصہ ہوا بند کردیا گیا ہے۔ سندھ ایڈز کنٹرول پروگرام (SASP) کے تحت 637.161 ملین روپے کے فنڈز کی منظوری دی گئی، تاہم HIV ایڈز کے مریضوں کو علاج کے سلسلے میں چند دشواریوں کا سامنا ہے جسے بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اس ضمن میں ایک چھت کے نیچے یا ون ونڈو پروگرام شروع کرنے چاہئیں۔ ان مریضوں کو جان بچانے والی ادویات کی مفت فراہمی یقینی بنانی چاہئے۔ خاص کر اندرونِ سندھ سے آنے والے مریضوں کی کراچی میں رہائش کا بندوبست کیا جانا ضروری ہے۔ یہ لمحۂ فکریہ ہے کہ پاکستان میں 7574 مریض اس وائرس سے متاثر ہیں جس میں سے 4200 سندھ میں ہیں۔ ان میں 4005 +HIV اور 195 ایڈز سے متاثر ہیں۔ متاثرین کی اکثریت مردوں کی ہے۔

افسانہ

شرطِ محبت

ڈاکٹر شیر شاہ سیّد

میں اس زمانے میں برمنگھم میں رہتا تھا۔ برمنگھم انگلستان کا دوسرا بڑا شہر ہے اور لندن کے بعد برمنگھم کا ہی نمبر آتا مگر فرق ایسا ہے جیسے کراچی اور حیدرآباد۔ آبادی اور صنعتوں کی بھرمار کے باوجود برمنگھم ابھی تک لندن کی بے رحمی، بے کسی، تڑپ اور چھبن اپنے اندر نہیں لا سکا ہے۔ لوگ چلتے چلتے رک جاتے ہیں، جیسے کچھ بھول آئے ہوں اور بھولی ہوئی چیز کے لئے لوٹ بھی جاتے ہیں۔ سڑکوں پر کھڑے ہوئے بات کرتے بھی نظر آتے ہیں، لندن جیسی ہلچل، گہما گہمی، بھاگ دوڑ یہاں نظر نہیں آتی، لوگ اکثر بے مطلب اور بے غرض بھی بات کر لیتے ہیں، ہیلو کر دیتے ہیں، حال پوچھ لیتے ہیں۔

اس روز انجم کی طبیعت خراب تھی۔ صبح سے رو رہی تھی، بڑی مشکل سے شام کو اسے نیند آئی تھی اور گھر میں کچھ سکون ہوا تھا۔ نسیم بھی تھک کر سو چکی تھی۔ دونوں ماں بیٹیاں سرد ہواؤں سے بے خبر گرم کمرے میں لحاف میں دبکی ہوئی تھیں اور میں ٹیلی ویژن کے آگے بیٹھے ہوا رات کا سفر کاٹ رہا تھا کہ کسی نے آہستہ سے دروازہ کھٹکھٹایا۔ پہلے تو میں ہوا کے کسی آوارہ جھونکے کو سمجھ کر بیٹھا رہا تھا مگر جب دوسری دفعہ دروازہ ہلا تو میں نے جا کر دروازہ کھولا۔ ایک بوڑھا آدمی سردی سے کپکپا رہا تھا۔ ”میرا نام جان ہے، میں رات گزارنا چاہتا ہوں۔“ انگلستان میں اس کا رواج تو نہیں ہے مگر اب کچھ دنوں سے گرتی ہوئی معاشی صورتحال اور بڑھتی ہوئی بے روزگاری نے جہاں بھکاری پیدا کئے ہیں وہاں ایسا بھی ہو سکتا ہے۔ پہلے تو میرے جی میں یہی آئی کہ سوری کہہ کر دروازہ بند کر دوں مگر بوڑھے کے چہرے پر کچھ ایسی بے کسی تھی، کچھ ایسا اضطراب تھا، کچھ ایسی امید تھی کہ مجھ سے انکار نہ ہو سکا۔ مجھے ایسا لگا جیسے میں لاہور میں اپنے گھر کھڑا ہوں، ٹھنڈی ہواؤں کے جھکڑ چل رہے ہیں اور چچا فضل دین کپکپاتا ہوا جا رہا ہے اور یکا یک رک کر کہہ رہا ہے ”مرتضیٰ، رات تیرے پاس سو جاؤں کیا؟“ میں راستے میں سے ہٹ گیا اور جان کو اندر بلایا۔ گرم کمرے میں آتے ہی جیسے اسے آرام ملا ہو، اس کے چہرے پر ایسا ہی اطمینان آ گیا تھا۔

وہ جلتے ہوئے ہیٹر کے پاس والے صوفے پر بیٹھ گیا تھا۔ مجھے ایسا لگا جیسے وہ بھوکا ہو۔ میں نے چار سلائس گرم کئے اور دو انڈے تل کر بھرے ہوئے کافی کے مگ کے ساتھ لا کر اس کے سامنے رکھ دیئے۔ اس نے تشکر بھری نظروں کے ساتھ مجھے دیکھا تھا اور اس طرح کھانا شروع کر دیا جیسے نہ جانے کب کا بھوکا ہو۔

اوپر ایک چھوٹا کمرہ خالی تھا، میں نے جتنی دیر میں بستر ٹھیک کیا تھا اتنی دیر میں جان کھانا ختم کر چکا تھا اور کافی کی چسکیاں لے رہا تھا۔ بھرے پیٹ کا اطمینان اس کے چہرے پر آہستہ آہستہ آ رہا تھا۔

صبح نسیم نے مجھے جگایا تھا، وہ پوچھ رہی تھی کہ چھوٹے کمرے میں کون سو رہا ہے۔ جان ابھی تک سو رہا تھا اور اس طرح سو رہا تھا جیسے کبھی نہ سویا ہو۔ ویسے بھی آج ہفتہ تھا، چھٹی کا دن۔ جتنی دیر میں میں تیار ہوا تھا اتنی دیر میں جان بھی جاگ گیا تھا۔ آج بھی مجھے بہت سے کام نمٹانے تھے۔ ڈرائنگ روم کا وال پیپر بدلنا تھا، قالین لا کر رکھا ہوا تھا اسے بدلنا تھا اور باہر چھوٹے سے باغیچے کو صاف کرنا تھا۔ بہت دنوں سے سوچ رہا تھا مگر وقت کی کمی کی وجہ سے چیزیں مزید خراب سے خراب تر ہو گئی تھیں۔ جیسے ہی میں نے پرانا وال پیپر نکالنا شروع کیا جان بھی میرے ساتھ شامل ہو گیا تھا۔ پورا دن ہم دونوں کام میں لگے رہے تھے اور شام تک ڈرائنگ روم میں نیا قالین بھی لگ گیا تھا اور نیا وال پیپر بھی لگ گیا تھا۔ ہم دونوں بھی بری طرح تھک چکے تھے۔ میں سوچ رہا تھا اگر جان رک جائے تو اس کے ساتھ مل کر باغیچے کا کام بھی نمٹا دوں گا۔ کھانا کھانے کے بعد نہ اس نے جانے کا کہا اور نہ میں نے اسے کچھ کہا۔ رات گئے جب مجھے نیند آنے لگی تو میں نے جان سے کہا کہ کمرے میں جا کر سو جائے۔

آج دن بھر انجم کی طبیعت بھی صحیح رہی تھی، وہ ہم لوگوں کے کام کے درمیان آ کر پٹر پٹر بولتی رہی تھی۔ مجھ سے زیادہ اس کی دوستی جان سے ہو گئی تھی۔

دوسرا دن بھی کام میں نکل گیا تھا مگر شام کو باغیچہ اور گھر اس طرح لگ رہا تھا جیسے کسی نئے گھر میں آ گئے ہوں۔ ہر چیز صاف ستھرے اور سلیقے سے لگی ہوئی تھی۔ جان دن بھر میرے ساتھ کام کرتا رہا تھا۔

پیر کے دن صبح صبح میں کام پر چلا گیا تھا۔ شام کو واپس آیا تو گھر کے اندر کی صورت بدلی ہوئی تھی، لگتا تھا جیسے کسی نے پورے گھر کا اوور ہال کر دیا ہے۔ نسیم نے بتایا کہ جان نے پورے گھر کی صفائی کی ہے اور اب انجم کو لے کر پارک گیا ہوا ہے۔

جان جب واپس آیا تو انجم کے ہاتھ میں چاکلیٹ کے کئی چھوٹے بڑے پیکٹ تھے، غبارے تھے اور کچھ کھلونے چھوٹی سی بچوں والی ٹوکری میں بھرے ہوئے تھے۔ کھانا کھا کر ہم لوگ کافی دیر تک ٹیلی ویژن دیکھتے رہے۔ منگل کے دن سے نسیم کام شروع کر رہی تھی، جان کے ذمے یہ کام لگا دیا گیا کہ وہ انجم کو نرسری چھوڑ کر آئے گا اور شام کو لے کر بھی آئے گا۔

بوڑھے جان کی زندگی بھی عجیب تھی۔ اپنے بیٹے کو دیکھے ہوئے اسے سالہا سال گزر چکے تھے۔ شروع میں تو کرسمس کارڈ وغیرہ آتے تھے پھر آہستہ آہستہ ان کا سلسلہ بھی بند ہو گیا تھا

شام کو ہم لوگ جب گھر پہنچے تو دیکھا انجم کے ہاتھ منہ دھلے ہوئے تھے، وہ شام کا صاف ستھرا لباس پہنے جان کے ساتھ کھیل رہی تھی۔

میں نے اور نسیم نے مل کر جلدی جلدی کھانا تیار کیا اور پھر روز کی طرح رات ہو گئی تھی۔ اب جان کا یہ کام ہو گیا کہ صبح کو انجم کو نرسری پہنچاتا، دن بھر گھر کی صفائی کرتا، چھوٹے موٹے کام نمٹاتا، شام کو انجم کو واپس لے کر آتا۔ رات کو اس کو کوئی کہانی سناتا، پھر مجھ سے تھوڑی بات کر کر خود بھی سو جاتا۔

وہ بہت دھیرے سے ہمارے چھوٹے سے خاندان کا حصہ بن گیا تھا۔

اسے انجم سے بہت محبت تھی، انجم کے پاس پہلے بھی کئی کھلونے تھے مگر چار پانچ مہینے کے عرصے میں اس کے پاس نہ جانے

کیا کیا چیزیں آ گئی تھیں۔ جان اپنی پنشن کا بڑا حصہ انجم پر صرف کر دیتا تھا، وہ بڑا مست تھا۔ اپنی ذات میں مگن، آہستہ آہستہ پتا لگتا گیا تھا اس کے بارے میں۔ اس کا بیٹا امریکا شفٹ ہو گیا تھا اور ایک بیٹی آسٹریلیا میں شادی کر کے آباد ہو گئی تھی اور بیوی پندرہ سال پہلے کسی حادثے کا شکار ہو گئی تھی اور اب اس کا کوئی نہیں تھا۔ ایک بھائی تھا انگلینڈ کے کسی کونے میں، نہ اس کو اس کی خبر تھی اور نہ اسے اس کی۔ جان ہمارے یہاں آنے سے پہلے ایک اولڈ ہوم میں رہتا تھا مگر اب ہمارے گھر کا ہی ایک فرد بن گیا تھا، جیسے پردیس میں کوئی بزرگ مل گیا ہو اور انجم کو تو جیسے کوئی اس کا ساتھی مل گیا تھا۔ وہ جان کے ساتھ ہر وقت مگن رہتی تھی۔

ایک دن انجم کو بخار ہو گیا، ہم دونوں اسے جان کے پاس چھوڑ کر کام پر چلے گئے تھے۔ دوپہر کو جان نے میرے آفس فون کیا کہ اس نے انجم کو اسپتال میں داخل کرا دیا ہے، اس نے ڈاکٹر کو گھر پر بلایا تھا اور ڈاکٹر نے اسے اسپتال بھجوا دیا تھا۔ میں اور نسیم جب اسپتال پہنچے تو جان کاریڈور میں ایک دیوار سے لگا کھڑا تھا۔ چھوٹی سی ایک صلیب اس کے ہاتھوں میں دبی ہوئی تھی، نہ جانے وہ دل ہی میں دل میں کیا بڑبڑا رہا تھا۔ میں سمجھا کہ شاید انجم کی طبیعت بہت زیادہ خراب ہے مگر وہ ٹھیک ٹھاک تھی۔ خسرہ کی وجہ سے اس کا چہرہ لال ہو رہا تھا اور آنکھیں سوجی سوجی سی لگ رہی تھیں، مگر ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ خطرے کی کوئی بات نہیں ہے، وہ ٹھیک ہو جائے گی، ہم لوگ گھر آ گئے تھے۔ رات بھر مجھے لگا تھا کہ کوئی جیسے ٹہل رہا ہے۔ جان کو نیند نہیں آ رہی تھی، وہ رات بھر نہیں سویا تھا۔ میں آج تک نہیں سمجھ سکا کہ وہ کیا جذبہ تھا، وہ کون سی کسک تھی، وہ کون سا رشتہ تھا کہ جو جان کو رات بھر جگاتا رہا۔ انجم نہ اس کی بیٹی تھی، نہ نواسی تھی، نہ پوتی۔ وہ ایک اجنبی سماج کا، ایک اجنبی ملک کا، ایک اجنبی شہر کا، ایک اجنبی زبان کا، ایک اجنبی آدمی تھا۔ ایک مسافر کی طرح جو کسی سرائے میں چلا آتا ہے۔

دوسرے دن جب میں اور نسیم شام کو اسپتال میں پہنچے تو اسپتال میں ایک زبردست تماشا لگا ہوا تھا۔ سسٹر انچارج میرا انتظار کر رہی تھی اور جان استقبالیہ پر بیٹھا ہوا تھا۔ پتہ لگا کہ صبح جان وہاں پہنچ گیا تھا اور نرسوں سے جھگڑا کر رہا تھا کہ وہ انجم کا خیال نہیں کر رہی ہیں۔ سسٹر نے مجھ سے کہا کہ میں جان کو واپس لے جاؤں اور کل سے اسے اسپتال نہیں آنا چاہئے کیونکہ سارے مریض، سارا انتظام اس کی وجہ سے ڈسٹرب ہو گیا ہے، مجھے سخت خفت کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ جب میں جان سے پوچھا کہ کیا ہوا، تو وہ اور ناراض ہو گیا۔ سارے راستے ہم لوگ خاموش رہے تھے، میں نے گاڑی کے آئینے میں دیکھا کہ اس کی آنکھوں میں آنسو بھرے ہوئے ہیں، وہ دھیرے دھیرے رو رہا تھا۔ گاڑی سے اتر کر میں نے اس سے دھیرے سے کہا ”جان کیا برا مان گئے؟“ اس نے بڑے کرب سے کہا تھا ”نہیں چارلی، نہیں۔ مجھے برا ماننے کا کیا حق ہے۔ جب میرے بچے میرے پاس نہیں رہے تو میں تم پہ اپنا حق کیسے جتا سکتا ہوں؟ میں تو دشمن ہوں انجم کا۔ یہ حرام خور نرسیں یہ مجھ سے زیادہ چاہتی ہیں اسے، میرا کیا حق ہے؟“ اس پر وہ جذباتی ہو گیا تھا۔ اس کے جھریوں والے چہرے پر آنسو ٹمٹماتے ہوئے چراغ کی طرح بھڑک رہے تھے، میں نے اس سے معافی مانگ لی۔ ”نہیں، جان یہ مطلب نہیں ہے میرا۔ میں بھی تو تمہارے بیٹے کی طرح ہوں، تم جو کچھ کہہ رہے ہو، درست ہے۔“

انجم جلد ہی اسپتال سے لوٹ آئی تھی اور زندگی کے روز و شب اسی طرح سے شروع ہو گئے۔ سال ایسے گزر گیا جیسے شروع ہی نہ ہوا ہو۔ کرسمس پر جان نے انجم کے لئے ایک قیمتی کھلونا خریدا۔ وہ جان سے اتنی زیادہ مانوس ہو گئی تھی کہ نسیم کو پریشانی شروع ہو گئی تھی، وہ کہتی تھی کہ ایک دن ہم لوگ واپس چلے جائیں گے تو اس دن کیا ہوگا۔

صبح نسیم نے مجھے جگایا تھا، وہ پوچھ رہی تھی کہ چھوٹے کمرے میں کون سو رہا ہے۔ جان ابھی تک سو رہا تھا اور اس طرح سو رہا تھا جیسے کبھی نہ سویا ہو

جان بڑے دھیرے سے ہم لوگوں کی زندگی میں داخل ہوا تھا اور آہستہ آہستہ ہمارے خاندان کا فرد بن گیا تھا۔ بوڑھے جان کی زندگی بھی عجیب تھی۔ اپنے بیٹے کو دیکھے ہوئے اسے سالہا سال گزر چکے تھے۔ شروع میں تو کرسمس کارڈ وغیرہ آتے تھے پھر آہستہ آہستہ ان کا سلسلہ بھی بند ہو گیا تھا۔ فون کا ایک تعلق رہ گیا تھا مگر وہ بھی اس طرح سے ختم ہوا کہ جان کے بیٹے پیٹر نے شادی کر لی اور کسی نئے شہر میں آباد ہو گیا تھا۔ اس شہر سے اس نے فون ہی نہیں کیا اور جان کو پچھلے گھر سے کسی نے نیا نمبر بھی نہیں دیا، جان کو اس بات کا بڑا دکھ تھا۔ وہ اکثر کہتا تھا ”نہ جانے پیٹر کے بچے ہیں کہ نہیں، نہ جانے کیسے ہوں گے، کاش میں ان سے مل سکتا۔“ وہ مجھے چارلی کہتا تھا اور شاید مجھ سے بھی اسی شدت سے محبت کرنے لگا تھا جس شدت سے اسے انجم پیاری تھی۔

اس نے کبھی بھی اپنی بیٹی کا ذکر نہیں کیا تھا جو آسٹریلیا میں آباد ہو گئی تھی، سلویا اس کا نام تھا۔ ایک مرتبہ جمعے کی رات کو جب نسیم اور انجم دونوں سوئے ہوئے تھے تو میں نے پوچھا تھا جان کبھی آسٹریلیا نہیں گئے؟ یہ بھی ایک اتفاق تھا۔ ٹی وی پر آسٹریلیا کے ابورجینز کے بارے میں پروگرام ختم ہوا تھا، تو میں نے اس سے پوچھ لیا تھا۔ ابورجینز آسٹریلیا میں رہنے والی اصلی لوگ تھے جنہیں انگریزوں نے مار مار کر ختم کرنے کی کوشش کی تھی تاکہ اس وسیع و عریض زمین پر قبضہ کر لیں۔ قبضہ تو ان کا ہو گیا تھا مگر وہ ابورجینز کو ختم نہیں کر سکے تھے اور اب تو ابورجینز کی بقا کے لئے مہم شروع ہو چکی تھی۔ وہ سفید فام لوگ جو پکے رنگ کے گندمی ابورجینز کے سروں کو کاٹنے پر دس ڈالر کمایا کرتے تھے اب ان کی ثقافت تہذیب کو بچانے کے لئے جدوجہد کر رہے تھے۔

وہ دھیرے سے مسکرایا تھا، ایک تلخ سی مسکراہٹ۔ ”ہاں چارلی، میں گیا تھا، میری تو وہاں بیٹی ہے، اس کے بچے ہیں مگر وہاں دل نہ لگا۔ میں تو اس لئے گیا تھا کہ ہمیشہ ہی رہ جاؤں، نواسوں اور نواسیوں کو کھلاتے ہوئے زندگی گزار دوں گا، مگر یہ نہ ہو سکا۔ انہوں نے میرے ساتھ وہی کیا جو ابورجینز کے ساتھ کیا گیا تھا۔ ایک ماہ کے بعد ہی میری بیٹی نے کہا کہ پاپا واپس چلے جاؤ۔ مجھے لگا تھا جیسے بچوں کا مجھ سے قریب آنا انہیں اچھا نہیں لگا تھا۔ ہوا یہ تھا کہ ان کا چھوٹا بیٹا اینڈریو میرے بہت قریب آ گیا تھا، جیسے انجم میرے بہت قریب آ گئی ہے۔ ایک شام ہم سب باہر بیٹھے ہوئے تھے اور شام کا مزا لے رہے تھے، میں تھا، میری بیٹی سلویا تھی، اس کا شوہر ڈیمنڈ تھا۔ ٹھنڈی بیئر دن بھر کی تھکن مٹا رہی تھی اور بچے دوڑ بھاگ رہے تھے اور اپنے بچوں والے کھیلوں میں لگے ہوئے تھے کہ یکا یک اینڈریو ایک چھوٹی سی دیوار سے نیچے گر گیا تھا اور اپنے سر پر ایک چوٹ لگا بیٹھا تھا۔ چوٹ کوئی خاص نہیں تھی مگر وہ جیسے ہی سنبھلا، روتا ہوا، ہچکیاں لیتا ہوا اور دوڑتا ہوا میرے پاس آ گیا تھا۔ ڈیمنڈ اور سلویا دونوں اس کی طرف دوڑے تھے مگر معصوم بچہ میرے طرف آیا تھا کیونکہ اس تھوڑے سے عرصے میں میں نے اسے وقت دیا تھا اور اس کے معصوم ذہن میں میں ہی تھا جو اس کے درد میں اس کے ساتھ تھا، مگر یہی بات ان دونوں کو اچھی نہیں لگی تھی۔ مجھے آج تک ان کا چہرہ یاد ہے، نامہربان، سخت اور حیران چہرہ۔ انہوں نے یہ سمجھ لیا تھا کہ میں نے اینڈریو کو ان سے چھین لیا ہے۔ وہ میرے پاس دوڑتا ہوا اپنے زخم نہیں دکھانے آیا تھا بلکہ ان سے ہمیشہ کے لئے بچھڑ گیا تھا۔ آج کل کے رشتوں میں تحفظ کا احساس نہیں ہے، بے لوث محبت نہیں ہے، چاہ، محبت، الفت سب کی قیمت ہے۔ ہر ایک کچھ واپس مانگتا ہے اور فوراً ہی واپس مانگتا ہے۔ اینڈریو تو ان کا بچہ تھا، ان کا بچہ ہے، ان کا اپنا ہے۔ وہ تو میری طرف اس لئے آیا تھا کہ چند دنوں کے لئے میری بھرپور توجہ اس کی طرف تھی۔ درد کے اس لمحے میں اس معصوم کے ذہن میں صرف میری ہی گرم گود تھی کیونکہ وہ یہ سمجھا تھا کہ میں ہی اسے بھرپور اور مکمل توجہ دے سکوں گا۔ اتنی سی بات سے رشتے تھوڑی بدل جاتے ہیں، دھاگے تھوڑی ٹوٹ جاتے ہیں مگر وہ دونوں یہ برداشت نہیں کر سکتے تھے۔“

”مجھے وہ گھر اجنبی لگا تھا، میں روتے ہوئے اینڈریو کو چھوڑ کر واپس انگلینڈ آ گیا تھا۔ مجھے ابھی تک وہ چہرہ یاد ہے، معصوم اور آنکھوں میں آنسو لئے ہوئے۔ اب تو اینڈریو بڑا بھی ہو گیا ہوگا اور مجھے بھول بھی گیا ہوگا، شاید کبھی ملاقات ہو تو پہچانے نہیں۔ لیکن مجھے وہ سب پیارے ہیں اور مجھے ابھی بھی ان سے پیار ہے، بے انتہا، بے شمار، بے غرض اور غیر مشروط۔“ میں بوڑھے جان سے نہیں کہہ سکا تھا کہ وقت بدل گیا ہے اور اقدار بدل گئی ہیں، یہ جدید دنیا کے اپنے اصول ہیں، تازہ اور نئے۔ تم ایک پرانی دنیا کے پرانے اقدار کے بے لوث، بے غرض انسان ہو، تم مر جاؤ اس سے پہلے کہ تمہیں اور دکھ ہوں اور غم ہوں۔

پھر وہ دن آ گیا جب میرا کام برطانیہ میں ختم ہو گیا تھا اور ہم لوگوں کے واپس آنے کا وقت آ گیا۔ میری اور نسیم کے توقعات کے خلاف، جان نے بڑے حوصلے سے ہم لوگوں کو انجم سمیت رخصت کیا تھا۔

اس نے ہمارا سامان باندھا تھا، میرے لئے نسیم کے لئے اور انجم کے لئے تحفے لایا تھا اور ہم لوگوں کو ہیتھرو ایئرپورٹ چھوڑنے آیا تھا۔ اس کا پروگرام تھا کہ ہمیں چھوڑ کر وہ واپس نیوکاسل جائے گا جہاں اس کا گھر تھا، جس میں کوئی کرایہ دار رہ رہا تھا۔ بجھے ہوئے دل کے ساتھ میں نے اس سے رخصت لی۔ اس نے بڑے پیار سے انجم کو رخصت کیا، مجھے پتہ تھا کہ بڑی ہمت سے اس نے اپنے آنسو روکے تھے۔ پھر ہم لوگ اس سے رخصت ہو گئے تھے۔ میں نے مڑ کر ایک آخری نظر ڈالی، میں نے دیکھا تھا ضبط کے بند ٹوٹ چکے تھے، جان جالیوں سے چپکا ہوا تھا، آنسوؤں کا سیلاب بہہ رہا تھا۔ بغیر کسی روک ٹوک کے میرے قدم بھاری ہو گئے تھے۔ میں تیز ہو گیا تھا کہ کہیں انجم بھی مڑ کے نہ دیکھے۔

دن ہفتوں میں اور ہفتے مہینوں میں اور مہینہ سال میں بدل گئے۔ نہ مجھے فرصت تھی اور نہ ہی جان کا کوئی خط آیا تھا۔ انجم نئے لوگوں، نئے اسکول میں آ کر جلد ہی برمنگھم کو بھول گئی تھی۔ وہ سب کچھ ایک خواب سا لگتا تھا۔

ایک دن لندن سے رجسٹرڈ لفافہ آیا تھا، فرینک اینڈ فرینک وکیلوں کی کمپنیوں کی طرف سے جس میں جان کی موت کی خبر تھی۔ وہ سڑک پر ایک حادثے میں زخمی ہوا تھا پھر دس دن اسپتال میں رہ کر چل بسا تھا۔ لفافے میں وصیت کی ایک کاپی تھی جس کے مطابق جان کے پاس جو کچھ بھی تھا وہ فروخت کر کے آدھے کا بینک آرڈر انجم کے نام تھا اور بقیہ آدھا اینڈریو کے لئے آسٹریلیا بھیج دیا گیا تھا۔

یہ جو خوبصورت مکان ہے، قیمتی اور بڑا، یہ میرا نہیں ہے۔ یہ انجم کا ہے، جہاں ہم سب رہتے ہیں اور اس مکان کا نام انجم منزل نہیں ہے اس کا نام جان لاج ہے اور اس کتبے کے نیچے لکھا ہوا ہے ”بے لوث، بے غرض، غیر مشروط محبت۔“ اس کے علاوہ کسی اور طریقے سے ہم اس کو یاد نہیں رکھ سکتے تھے۔ اپنے اس اجنبی دوست کو جس نے ہمیں یہ بتایا تھا کہ محبت کی صرف ایک ہی شرط ہوتی ہے اور وہ یہ کہ محبت بے لوث، بے غرض اور غیر مشروط ہو۔

بک ریویو

مصنف: صبا اکرام

ملنے کا پتہ: میڈیا گرافکس اے 997 سیکٹر 11-اے نارتھ کراچی

صفحات 199

قیمت 300روپے

صبا اکرام کا شمار جدیدیت پسندی کے دور میں اُبھرنے والے اہم اور ممتاز شعراء میں ہوتا ہے۔ ان کے دو شعری مجموعے ''سورج کی صلیب'' اور ''آئینے کا آدمی'' جبکہ دو مضامین کے مجموعے ''جدید افسانہ چندصورتیں'' اور ''اعتراف وانحراف'' کے نام سے منظر عام پر آئے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی دو تالیفات ''سنگِ میل'' اور ''شہزاد منظر فن اور شخصیت'' ناقدین پہلے ہی سراہ چکے ہیں۔ حالیہ مجموعے میں 36 مضامین مختلف ادبی تصنیفات کے حوالے سے شامل ہیں۔ آپ منفرد طرزِ نگارش اور حوالوں سے اپنی تحریروں کو متوازن اور قابلِ ذکر بنانے کا فن جانتے ہیں۔ کتاب کا نام بھی منفرد ہے اور یہ تصنیف کئی اہم ادبی سوالات کے جوابات فراہم کرتی ہے۔ بلاشبہ ان کی شاعری بھی ندرتِ خیال کا مرقّع ہے اور تنقیدی مضامین میں بھی نپی تلی آراء نظر آتی ہیں۔ طباعت اور کمپوزنگ عمدہ ہے۔ تنقید سے شغف رکھنے والے قارئین کے لئے یہ مجموعہ ادبی سرمائے سے کم نہیں۔

زندگی کے رنگ

ڈاکٹر شیر شاہ سیّد

مصنف: ڈاکٹر شیر شاہ سیّد

ملنے کا پتہ: B-155 بلاک 5 گلشن اقبال، کراچی

صفحات 66

قیمت 499روپے

گرمیوں کی تعطیلات ہوں تو بچّے چڑیا گھر یا سفاری پارک بھی جاتے ہیں اور دنیا بھر میں بچّوں کی یہ خواہش ہوتی ہے۔ ڈاکٹر شیر شاہ سیّد نے اس چھوٹی سی کتاب میں بہت سارے جانوروں کے بارے میں بنیادی اور دلچسپ معلومات یکجا کی ہیں۔ جو جانور ہمارے مقامی سفاری پارکوں اور چڑیا گھروں میں ناپید ہیں جیسے پانڈا اور ڈولفن تو بچے اس کتاب کی مدد سے ان جانوروں سے دوستی کر سکتے ہیں۔ گئے وقتوں میں بھی جانوروں کے بارے میں کتابیں رقم کی جاتی تھیں، مگر اس میں قدرت کی رنگارنگی اور مہربانی کا اظہار ہوتا تھا۔ اب لکھاری محسوس کرنے لگے ہیں کہ جانوروں کو انسانوں سے بھی خطرات لاحق ہیں۔ اگر جانور ناپید ہوگئے تو دنیا کی رنگینی کیسے باقی رہے گی۔ اپنی قومی زبان اُردو میں زندگی کے رنگ پڑھیے اور سی ڈی پر اس مجموعے کی دستاویزی فلم بھی دیکھئے، آپ مسحور ہوئے بغیر نہ رہیں گے۔

فلم ریویو

کاسٹ: اکشے کمار، سناکشی سنہا

ہدایت کار: سنجے لیلا بھنسالی

ہندوستانی فلم نگری ہر سال کئی سو فلمیں پروڈیوس کرتی ہے، اسے ایک رعائت کثیرالجہت ثقافتی اور لسانی حالات سے بھی مل جاتی ہے۔ مثال کے طور پر تیلگو زبان میں بننے والی فلم 'وکراما کدا' کو ہندی، اُردو کے قالب میں ڈھال کر روڈی راٹھور بنادیا گیا ہے۔ فلم کے موضوع میں کسی قدر تبدیلی کی گئی ہے یعنی ہندوستانی فلم بین کے مزاج کو سمجھ کر اسے کلی طور پر ایکشن مووی بنادیا گیا ہے۔ اکشے کمار کامیاب ایکشن ہیرو ہیں اور اب 4 سال کے وقفے کے بعد وہ ایسے کردار کو نبھائیں گے۔ سناکشی سنہا نے دبنگ میں رومانوی کردار جس خوبی سے نبھایا تھا شاید اس بار وہ اپنی پرفارمنس میں چند قدم آگے نظر آئیں۔ موسیقی ساجد، واجد کی ہے۔ اور اب تک اس فلم کے سیٹلائٹ کے حقوق 45 کروڑ روپے میں فروخت ہو چکے ہیں۔ پاکستانی فلم بین مقامی سینماؤں میں یہ فلم جون کے پہلے ہفتے میں دیکھ سکیں گے۔

کاسٹ: شاہد کپور، پریانکا چوپڑہ

ہدایت کار: کنال کوہلی

آثار بتاتے ہیں کہ شاہد کپور اس بار رومانوی فلم کے مرکزی کردار میں خوب جچیں گے، مگر ٹھہریئے یہ ایک نہیں اکھٹے تین تین کردار نبھانے جارہے ہیں۔ اس بار تین مختلف کرداروں کی تین مختلف بلکہ یکسر منفرد کرداروں پر مشتمل یہ فلم رجحان ساز ہوسکتی ہے۔ شاہد نے ایک مسلمان جاوید کے کردار میں ہی سوانگ نہیں بھرا بلکہ وہ گووند اور کرش بھی بنیں گے، جبکہ پریانکا چوپڑہ، آرادھنا، رخسار اور رادھا کے اہم کردار نبھائیں گی۔ یہ کردار 1960,1910 اور پھر 2012ء کے نمائندہ شخصیات کے کرداروں میں فلم کے پردے پر نظر آئیں گے۔ 'کمینے' کے بعد شاہد اور پریانکا کی یہ جوڑی اس بار کتنی کامیاب رہتی ہے۔ یہ یقیناً بہت بڑی آزمائش ہے، لیکن فلم بین ایک عرصے سے انہیں ایک ساتھ دیکھنے کی خواہش رکھتے تھے۔ بس ماہ جون کے وسط تک کا انتظار کرلیں فلم سینما کی زینت بننے ہی والی ہے۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ جون 2012ء کیسا گزرے گا؟

برج حمل
Aries
21مارچ تا20اپریل

یہ مہینہ آپ کے لئے امن اور سکون لے کر آرہا ہے۔ اس مہینے میں آپ اپنے رکے ہوئے منصوبوں پر آسانی کے ساتھ عمل درآمد کرسکیں گے کیونکہ جون میں آپ کے لئے اچھے مواقع سے بھرپور فائدے اٹھاسکیں گے۔ پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی میں وقت ضائع کرنے والے لوگوں سے میل ملاپ ختم کردیجئے۔ جب ہی آپ اپنی زندگی کے منفی اثرات کو الوداع کہہ سکتے ہیں۔ آپ کے مالی حالات بھی بہتری کی طرف گامزن ہیں۔ تخلیقی کام کرنے والوں کے لئے سعد گھڑی ہے۔ ہر جمعرات اور پیر کے دن پیلی اور کالی دال صدقہ کردیں۔ انشاء اللہ حالات میں مزید بہتری ہوگی۔

برج ثور
Taurus
21اپریل تا21مئی

جون کے مہینے کو اگر آپ کے لئے توجہ طلب مہینہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا ویسے تو 2012 کا پورا سال ہی آپ کے لئے بڑی تبدیلیوں کا سال ہے لیکن آپ کے لئے اس بات کا تعین انتہائی ضروری ہے کہ آپ کو آئندہ کیا کرنا ہے؟ ترجیحی بنیادوں پر آپ کی خواہشات کیا ہیں؟ یہ مت سوچیں کہ دنیا کیا چاہتی ہے۔ اپنے دل کی آوازسنیں اور اس کے بعد اپنے منصوبے پر عمل درآمد کردیجئے۔ اس مہینے اگر آپ اپنے ذہن کو مرکوز کرلیں تو بڑے بڑے کام انجام دے سکتے ہیں۔ ہر بدھ کو مغرب سے پہلے گوشت صدقہ کردینا بہتر ہوگا۔

برج جوزا
Gemini
22مئی تا21جون

اس ماہ خاص طور پر برج جوزا سے تعلق رکھنے والے افراد کو اپنے مخصوص خول سے باہر آنا ہی پڑے گا۔ کیونکہ آپ کو کچھ نئی سمتوں پر سوچنا ہے۔ دماغی کارکردگی کو آزمانے کا درست وقت یہی ہے۔ ہر تعلق جس سے آپ کو دلی لگاؤ محسوس ہوتا ہے وہ اس ماہ پر جوش اور پرتپاک انداز میں آپ کا خیر مقدم کرے گا۔ کاروباری تعلقات اور دوست احباب سب آپ کے ساتھ ہر معاملے میں تعاون کرنے کے لئے خوشی خوشی تیار نظر آئیں گے۔ حیران نہ ہوں یہ وقت کی کرشمہ سازی ہے اس مہینے سے فائدہ اٹھانے کے لئے اپنی صحت پر توجہ دینا نہ بھولئے۔

برج سرطان
Cancer
22جون تا23جولائی

اس مہینے آپ کو ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں چانسز مل سکتے ہیں لیکن اس کے لئے آپ کو اپنے ٹارگٹ کی جانب توجہ مرتکز کرنا ہوگی۔ اس دوران کسی پر بھی حد سے زیادہ انحصار کرنا آپ کے حق میں بہتر نہیں ہوگا۔ کبھی کبھی دوست اور دشمن کی پہچان بھی مشکل ہوجاتی ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ سب پر شک کیا جائے لیکن دوستی کا ہاتھ بڑھانے سے پہلے سامنے والے کے ارادے بھانپ کر قدم اٹھانا آپ کے حق میں اچھا ہے۔

برج اسد
Leo
24جولائی تا23اگست

جون اچھا وقت لے کر آرہا ہے۔ نئے معاہدوں پر دستخط کرنے اور نئی ذمے داریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار ہوجائیے۔ یوں تو پورا سال ہی کامیابیوں کے نوید لے کر آیا ہے۔ آپ کے خواب حقیقت کا روپ دھار رہے ہیں۔ دراصل یہ دور آپ کے کے لئے خاص طور پر تخلیقی صلاحیتوں مثلاً موسیقی مصوری اور کمپوزیشن وغیرہ کو بروئے کار لانے کے موقع بھی لا رہا ہے۔ جس سے آپ کو اطمینان حاصل ہوگا۔ مصروفیت کے باوجود خاندان اور دوستوں سے باہمی تعلقات کو نبھانے کے لئے رابطوں میں کمی نہ آنے دیجئے۔

برج سنبلہ
Virgo
24اگست تا23ستمبر

یہ ماہ خاص کر آپ کے لئے تھوڑا مشکل اور صبر آزما ہے۔ اپنے مقاصد کی تکمیل میں کچھ رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑے گا مگر آپ کامیابی حاصل کرنے کے لئے اپنے مقصد پر نظریں جمائے رکھئے۔ سخت محنت کے آپ قائل ہی ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ آپ اپنی توانائیوں کو مثبت انداز اور کاموں پر صرف کریں۔ اس طرح آپ کو بہت جلد اپنی کوششوں کے نتائج ملنے لگیں گے۔ پیسے کو غیر ضروری معاملات پر خرچ مت کیجئے۔ تحمل کا مظاہرہ بہت ضروری ہے۔

برج میزان
Libra
24ستمبر تا23اکتوبر

جون آپ کو خوش آمدید کہنے آیا ہے۔ زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی پڑے گی اور آپ بہت سے خاموش معاملوں پر آزادانہ انداز سے سوچ سکیں گے۔ مہینے کے آخر میں مالی اور قانونی مسائل سر اٹھائیں گے لیکن یہ نئے مسائل نہیں ہیں بلکہ طویل المدتی نتائج ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں منظر نامہ تبدیلی ہونے لگے گا اور آپ کے مالی حالات بھی استحکام کی جانب رواں دواں ہوتے دکھائی دیں گے۔

برج عقرب
Scorpio
24اکتوبر تا22نومبر

یہ مہینہ عقرب افراد کے لئے نت نئے منصوبوں کے امکانات سے بھرپور ہے یوں سمجھئے کہ آپ اپنی زندگی کے ایک نئے دور کا آغاز ہوتے ہوئے دیکھ سکیں گے 2012ء کے آغاز کے مہینوں میں آپ قدم قدم پر رکاوٹوں اور بندشوں کا شکار رہے ہیں، اس کے برعکس اب راستے میں حائل دیواریں خود بہ خود گرنے لگیں گی۔ آپ خود کو پہلے کی نسبت پرسکون محسوس کریں گے اور زندگی کے اہم فیصلے دانش مندی سے کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

برج قوس
Sagittarius
23نومبر تا21دسمبر

آپ کی سماجی حیثیت تبدیل ہونے والی ہے جون آپ کی زندگی میں خوشیاں بھرنے آیا ہے۔ لوگوں سے رابطہ میں رہنے کا بہترین وقت یہی ہے۔ اپنے ہم خیال اور سنجیدہ ساتھیوں سے اپنے دل کی باتیں اور زندگی کے دیگر معاملات شیئر کیجئے۔ مل جل کر اپنی توانائیوں کو سودمند منصوبوں پر عمل درآمد کرنے اور مالی حالات بہتر بنانے کے لئے استعمال کریں۔ یہ مہینہ آپ کے لئے غیر معمولی نہیں لیکن دوسرے مہینوں سے قدرے بہتر ہے۔ اس لئے حوصلہ رکھئے۔

برج جدی
Capricorn
22دسمبر تا20جنوری

یہ مہینہ مجموعی طور پر نہ اچھا ہے اور نہ ہی برا۔ اس دوران خاندان والوں سے کٹ کر رہنا اور خود کو حصار میں قید کرنا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ گھر اور کام کی جگہ پر لڑائی جھگڑے سے گریز کیجئے۔ کبھی کبھی زندگی پر جمود طاری ہو جانا بھی قدرتی امر ہے۔ ایسی صورت حال میں آپ کو اپنے قریبی ساتھیوں سے دل کا حال کہنے میں کوئی حرج نہیں۔ آمدنی بڑھنے کے ساتھ اخراجات بھی بڑھیں گے اس لئے سوچ سمجھ کر خرچ کیجئے۔

برج دلو
Aquarius
21جنوری تا19فروری

ماہ جون آپ کے لئے بہت زیادہ سوشل مہینہ ثابت ہوگا۔ آپ محنت طلب کام کررہے ہیں اور یہ مہینہ آپ کو خوش کرنے آرہا ہے۔ اس دوران راستے میں کچھ پیچیدگیاں بھی آپ کی منتظر ہیں لیکن صبر و برداشت کا دامن ہاتھ سے مت چھوڑیئے اور مسائل کا مقابلہ جرأت مندی سے کیجئے بدقسمتی سے زندگی کبھی انسان کے ساتھ منصفانہ سلوک نہیں کرتی۔ زندگی اتار چڑھاؤ کا نام ہے۔

برج حوت
Pisces
20فروری تا20مارچ

یہ مہینہ آپ کے لئے ذہنی سکون والا مہینہ ہے۔ زندگی کے ہر ہدف میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اس کے لئے آپ کو اپنے غیر مستقل مزاجی والے رویے پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ اپنے ہر کام پر سو فیصد توجہ دیجئے اور کام کے معیار پر سمجھوتہ کبھی نہ کیجئے اس طرح سے آپ اپنی قابلیت کو دنیا کے سامنے ثابت کرسکیں گے اور لوگوں کے دلوں میں جگہ بنانے میں کامیاب بھی ہوں گے۔